penjasorkes sekolah dasar/mi kelas II

● agus suyanto ●endang widiharti ● joko winarto

● agus suyanto
● endang widiharti
● joko winarto

pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan

penjasorkes

sekolah dasar/mi kelas II

II

- agus suyanto
- endang widiharti
- joko winarto

pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan

penjasorkes

sekolah dasar/mi kelas II

Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional

penjasorkes sekolah dasar/mi kelas II

penulis : agus suyanto
endang widiharti
joko winarto

editor : ayang susatya
perancang kulit : nashirudin
layouter : nashirudin
ilustrator : m qolbi

ukuran buku : 17,6 x 25 cm

372.8
AGU AGUS Suyanto
p Penjasorkes Sekolah Dasar/MI Kelas II/Agus Suyanto, Endang Widiharti, Joko Winarto; editor, Ayang Susatya; ilustrator, M. Qolbi.—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
viii, 140 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 131
Indeks
ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-031-3 (jil. 2j)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan Dasar) I. Judul II. Endang Widiharti III. Joko Winarto IV. Ayang Susatya V. M. Qolbi

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak oleh ....

kata sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Departemen Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (website) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (down load), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, …April 2010
Kepala Pusat Perbukuan

kata pengantar

puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat tuhan yang maha esa karena atas berkat rahmat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan buku **penjasorkes sekolah dasar/mi kelas II** ini dengan lancar

buku ini disusun berdasarkan kurikulum 2006 dengan tetap memprioritaskan keaktifan siswa dalam menguasai materi yang disajikan melalui pendekatan terpadu

dengan mempelajari buku ini penulis yakini akan membantu proses belajar mengajar dan sekaligus sebagai pedoman bagi guru dan murid dalam memahami pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan karena materi dalam buku ini disajikan dengan bahasa yang sederhana gambar dan ilustrasi yang menarik serta penjelasan yang ringkas

penulis berharap kepada para pembaca, pemakai dan pemerhati buku ini untuk memberikan saran dan kritik yang berguna untuk perbaikan selanjutnya

akhirnya penulis sampaikan ucapan terima kasih kepada penerbit yang telah menerbitkan buku ini, serta semua pihak yang telah membantu hingga buku ini terwujud

selamat belajar semoga berhasil

penulis

daftar isi

kata sambutan iii
kata pengantar iv
daftar isi v

bab 1 ***permainan dan aktivitas jasmani*** ***1***

gerak dasar jalan 2
gerak dasar lari 10
lari melewati rintangan 11
gerak dasar lompat 12
gerak dasar memutar 15
gerak dasar mengayun 18
gerak dasar menekuk lutut 20
melempar dan menangkap bola 22
gerak dasar menendang
dan menggiring bola 25
evaluasi 1 31

bab 2 ***latihan dasar kebugaran jasmani*** ***33***

latihan kekuatan otot lengan 34
latihan kekuatan otot tungkai 36
latihan keseimbangan 38
nergerak dengan benar 41
evaluasi 2 44

bab 3 ***senam ketangkasan dasar*** ***47***

melompat dan meloncat 48
senam ketangkasan 53
evaluasi 3 54

bab 4 *kemampuan dasar ritmik* ***57***

gerak ritmik 58
gerak ritmik tanpa musik 62
evaluasi 4 63

bab 5 *budaya hidup sehat* ***65***

menjaga kebersihan 66
makanan bergizi 72
evaluasi 5 73

bab 6 *gerak dasar kebugaran jasmani* ***77***

latihan dasar otot dada 78
latihan dasar otot punggung 80
latihan kelentukan 82
evaluasi 6 84

bab 7 *senam ketangkasan* ***85***

latihan melompat 86
latihan berguling 88
evaluasi 7 89

bab 8 *keterampilan dasar ritmik* ***93***

gerak ritmik berpasangan 94
gerak ritmik beregu 96
evaluasi 8 97

bab 9 ***gerak dasar renang*** **......................................** ***99***

latihan gerakan lengan 100
latihan gerakan tungkai 102
keseimbangan tubuh dan keselamatan diri 103
gerak dasar renang 104
evaluasi 9 106

bab 10 ***kegiatan jasmani di lingkungan sekolah*** **......** ***109***

kegiatan di lingkungan sekolah 110
rambu rambu di jalan 113
berpakaian sekolah 115
evaluasi 10 117

bab 11 ***budaya hidup sehat*** **......................................** ***119***

kebersihan tangan dan kaki 120
cara makan sehat 122
evaluasi 11 124

evaluasi akhir **...** ***127***
daftar pustaka **...** ***131***
glosarium **...** ***133***
indeks **...** ***135***
lampiran **...** ***136***

bab 1

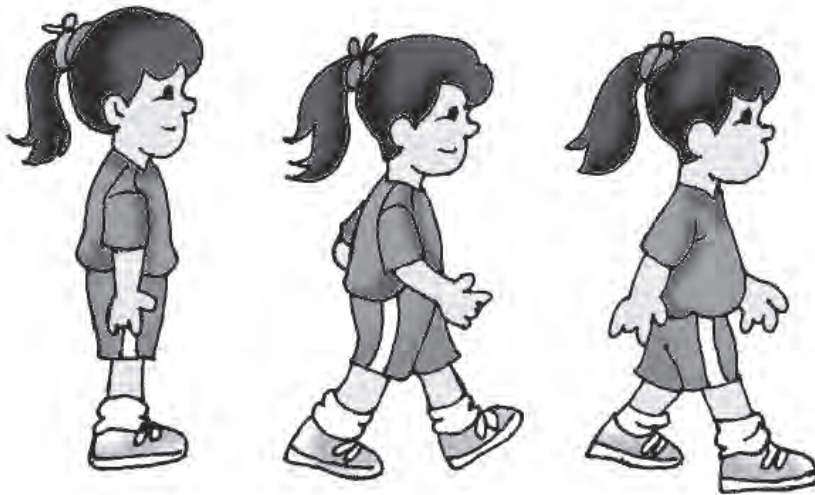
permainan dan aktivitas jasmani

kata kunci

jalan, lari, lompat, memutar,
mengayun, menekuk, melempar, menangkap,
menendang dan menggiring bola

▾ gerak dasar jalan

aku senang berjalan
berjalan menjadi sehat
ke sekolah juga berjalan
bermain juga berjalan

berjalan dengan benar
badan tegak
pandangan lurus ke depan

petunjuk guru:

- guru memperhatikan siswa siswinya
- siswa diharapkan mampu berjalan dengan benar

berjalan beregu

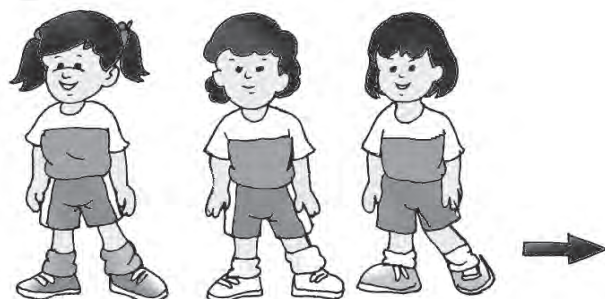
berjalan bersama
langkah bersama
rapi dan indah
aku senang sekali

ayo berlatih jalan
jalan bersama sama
sambil bernyanyi

petunjuk guru:

- guru mengamati siswanya
- anak diharapkan berjalan dengan kekompakan
- menciptakan rasa kebersamaan

berjalan ke samping

ayo kita berbaris
berbaris berbanjar tiga
berjalan ke samping kiri
berjalan tiga langkah
berjalan ke samping kanan
berjalan tiga langkah

petunjuk guru:

- anak diharapkan bisa melakukan dengan benar
- usahakan berjalan dengan baris berbaris
- betulkan bila ada yang salah

jalan cepat

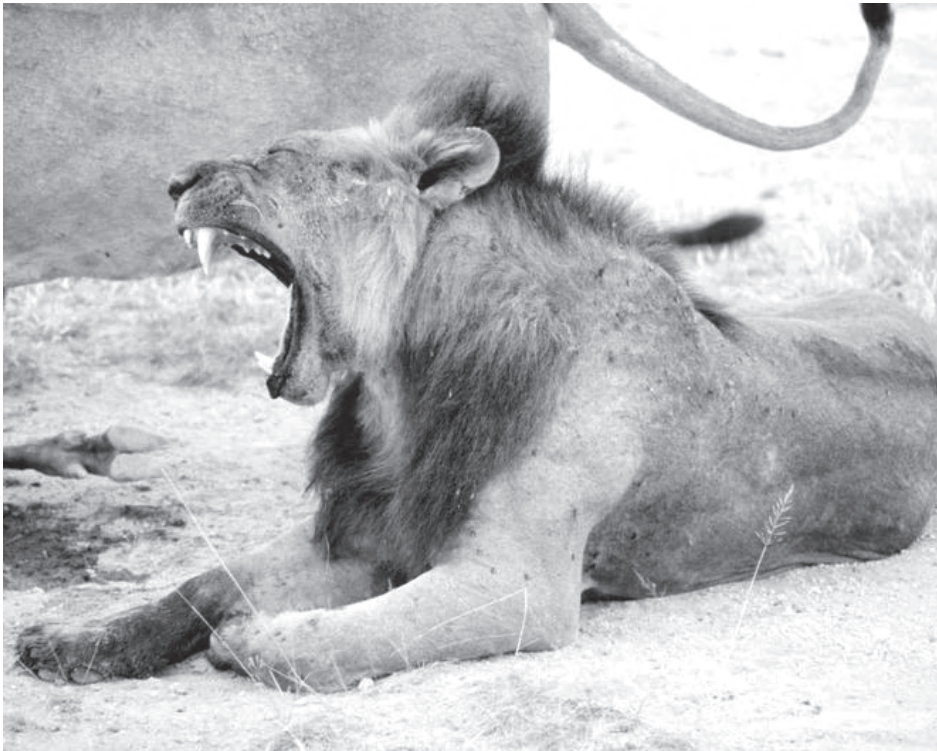
ayo jalan cepat
siapa yang tercepat
aku lebih cepat

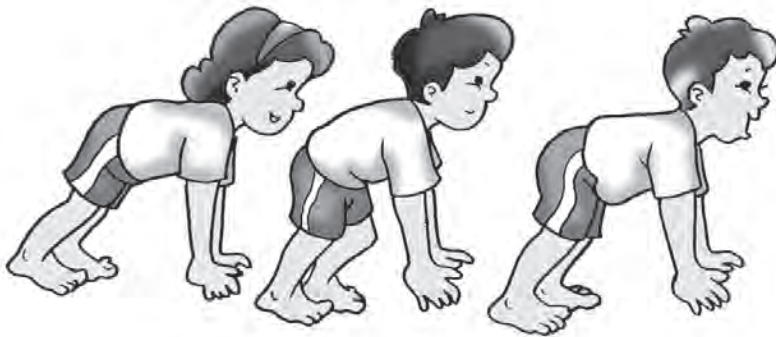
kakiku melangkah
tanganku mengayun
mengikuti kaki
kaki semakin cepat
tangan pun ikut cepat

petunjuk guru:

- anak anak melakukan jalan biasa
- anak anak disuruh melanjutkan jalan cepat
- guru memberi contoh jalan cepat
- amatilah gerak jalan cepat

menirukan singa berjalan

ayo meniru singa
berjalan seperti singa
badan membungkuk
bertumpu kaki dan tangan
berjalan merangkak

sumber: clip art

merangkaklah mirip singa
apalagi memakai topeng
topeng dibentuk singa
pasti lucu sekali

petunjuk guru:

- perhatikan halaman rata atau tidak
- usahakan yang ada rumputnya
- anak diajak berjalan pelan pelan
- diusahakan topeng tidak menutupi mata

berjalan berpasangan

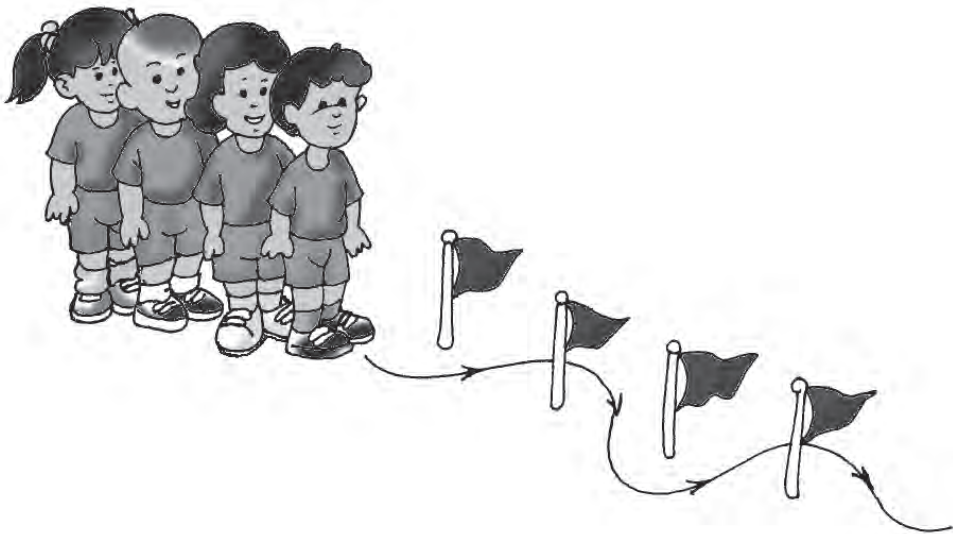
ayo berjalan berpasangan
aku dan temanku
aku memegang bahu
berdiri di belakang

berjalan bersama sama
langkah kaki bersama
di depan menurut
pengemudi di belakang
ayo berjalan
satu dua
satu dua

petunjuk guru:

- anak di belakang memegang bahu di depannya
- anak di belakang seperti mengemudi membelok belokkan dari belakang
- guru mengamati kebersamaan antarteman

berjalan melewati rintangan

ayo berjalan
berjalan berbelok belok
jangan sampai menyentuh
menyentuh bendera
siapa yang menyentuh
harus mengulangi lagi

petunjuk guru:

- anak disiapkan berbaris satu satu
- anak disuruh berjalan melalui sela sela bendera
- anak tidak boleh menyentuh bendera
- diharapkan anak bisa disiplin
  berjalan dalam rintangan

▼ gerak dasar lari

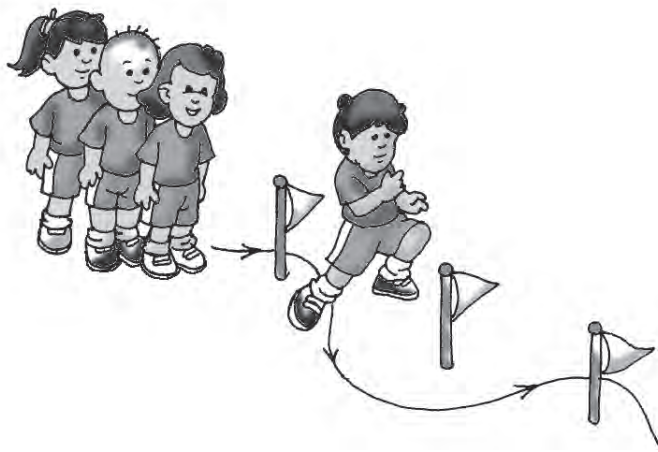
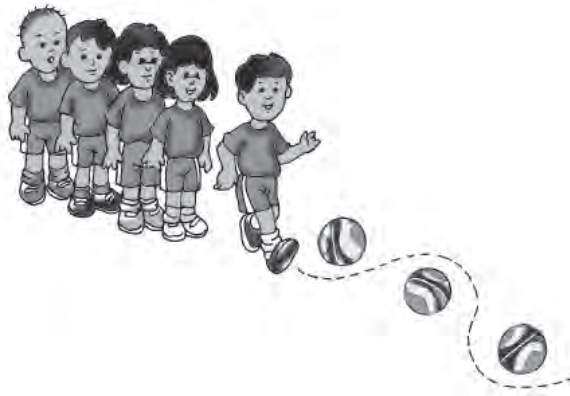
lari santai

lari cepat

petunjuk guru:

- anak disuruh lari biasa tidak usah kejar kejaran
- lari cepat diikuti badan agak condong ke depan, pandangan ke depan
- hati hati supaya tidak jatuh
- guru mengamati dan membuat variasi lari pelan lalu cepat

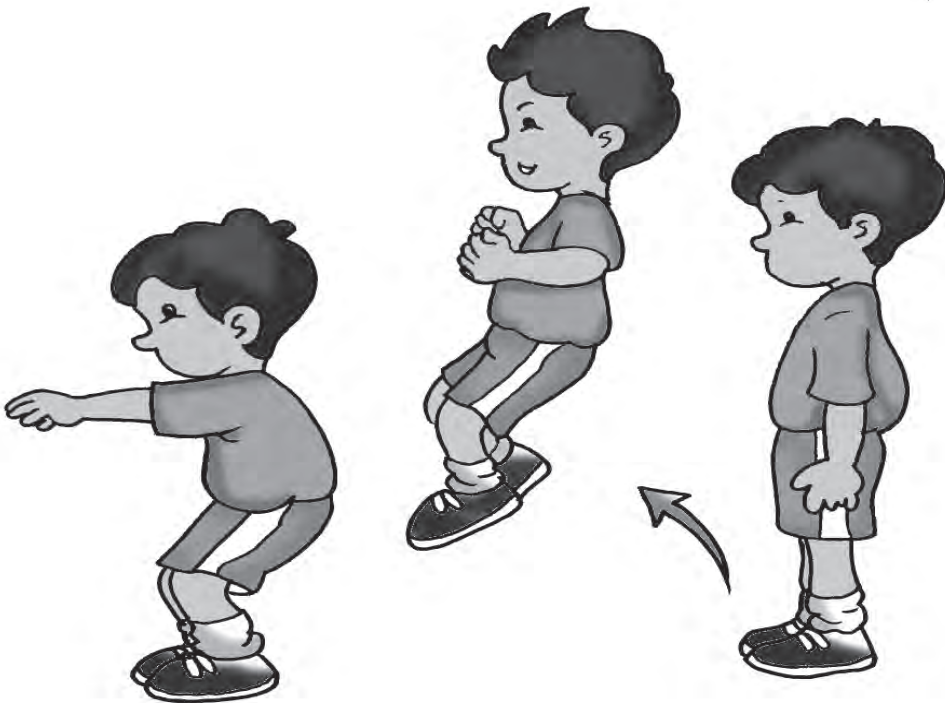
▼ lari melewati rintangan

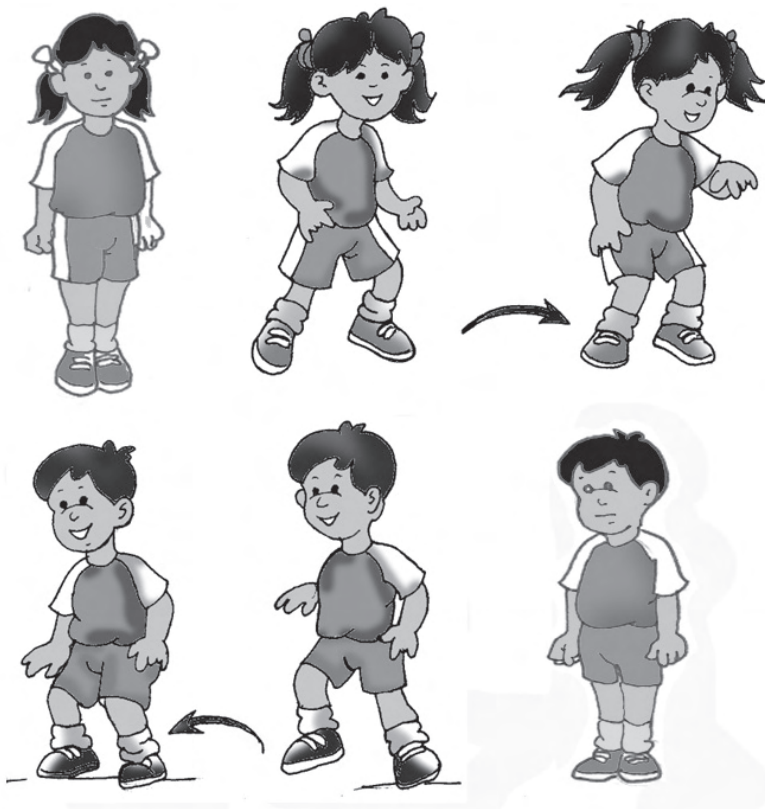
berlari berbelok belok

berlari melewati bola

petunjuk guru:

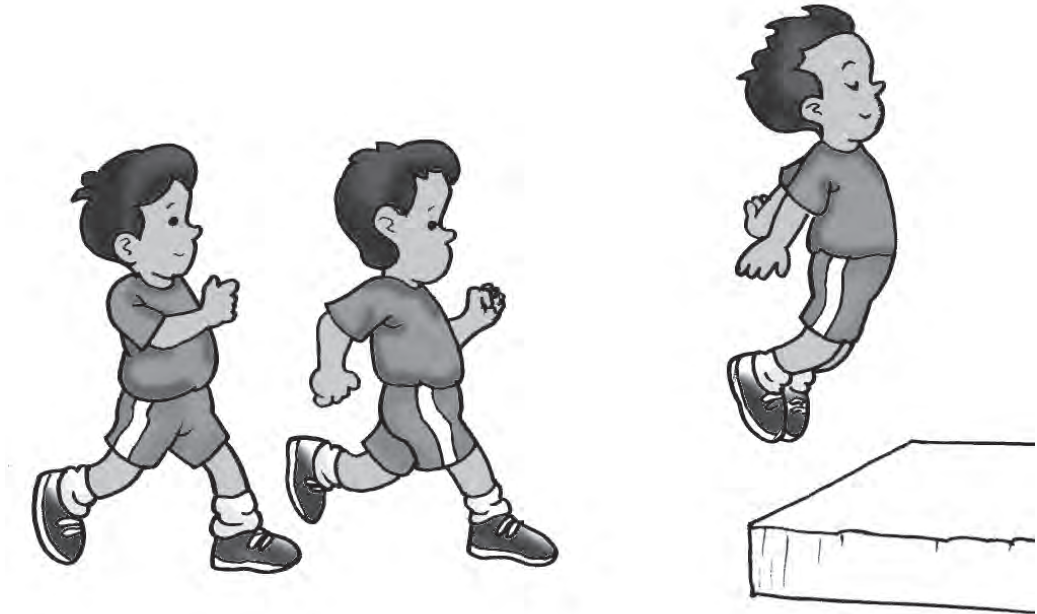
- anak berbaris menghadap rintangan
- anak disuruh lari berbelok belok
- selesai lari belok belok anak diajak melewati bola
- hati hati jangan menyentuh bola
- anak diharapkan lebih disiplin dan menghargai teman

▾ gerak dasar lompat

melompat ke depan

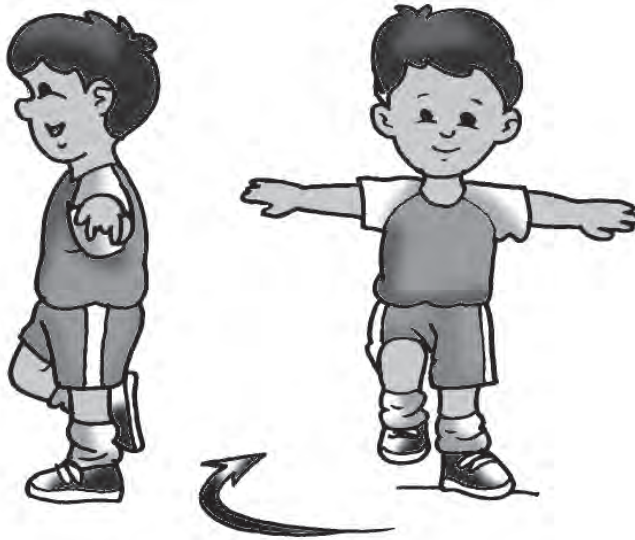
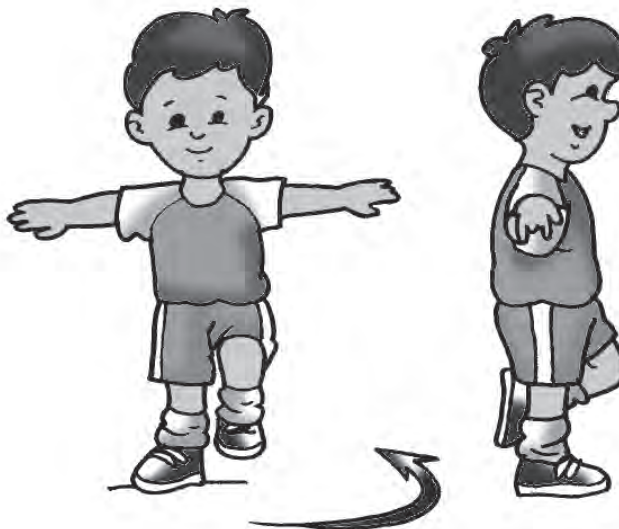
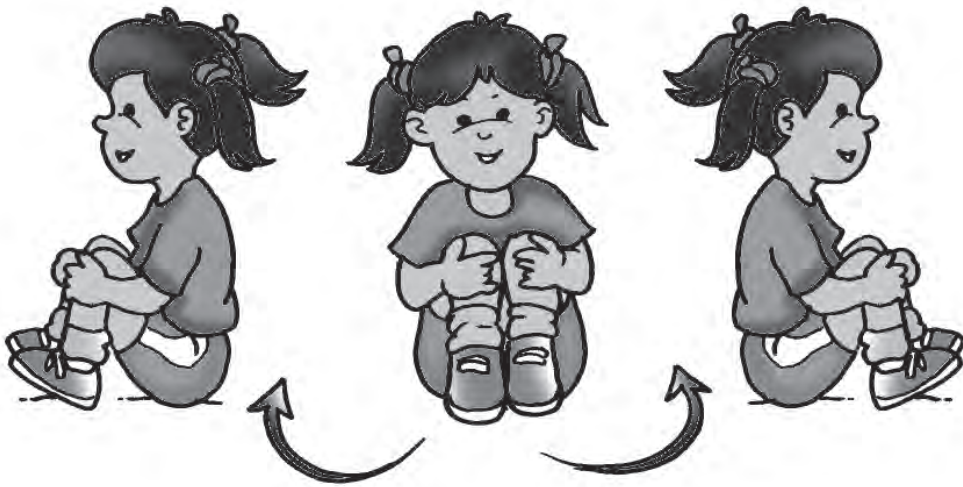
sikap berdiri tegak
pandangan lurus ke depan
kedua tangan di samping
mulai melompat ke depan
mendarat kedua kaki

melompat ke samping

sikap berdiri tegak
pandangan lurus ke depan
kedua tangan di samping
mulai melompat ke samping
ke samping kiri
ke samping kanan

melompat melewati rintangan

berbaris yang rapi
memulai melompat rintangan
melompat dengan awalan

petunjuk guru:

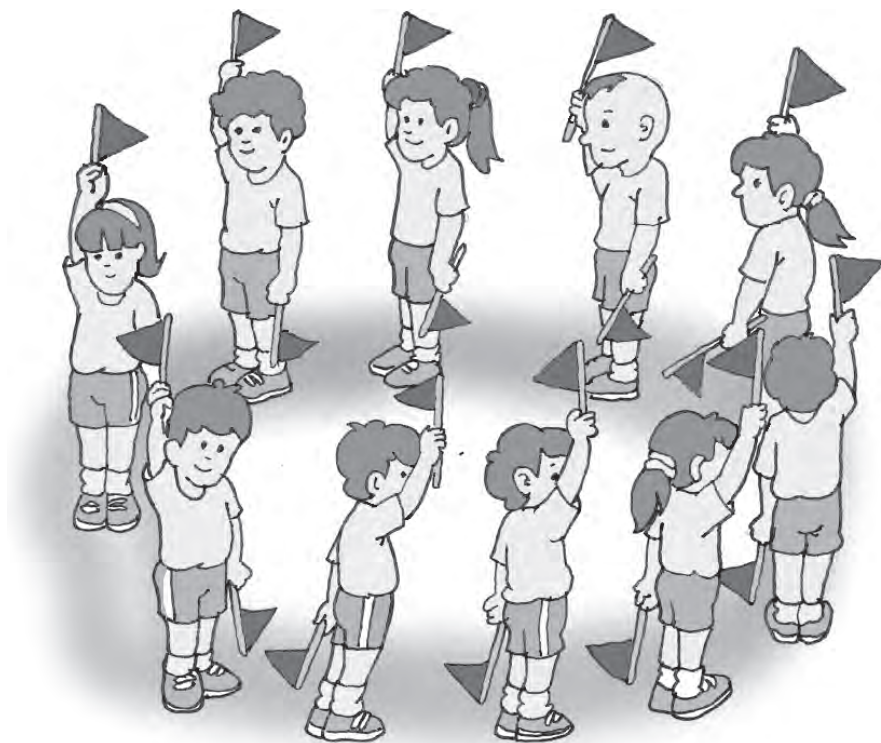
- siswa mengambil awalan yang cukup
- melompat dari garis yang ditentukan
- mendarat dengan kedua kaki
- kedua tangan untuk menjaga keseimbangan

▾ gerak dasar memutar

memutar ke kanan

memutar ke kiri

memutar sambil duduk

memutar dengan bendera

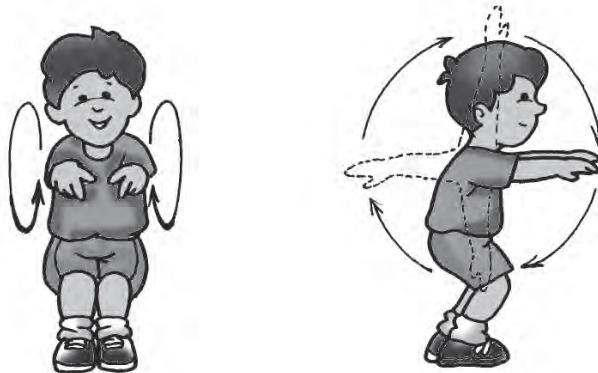
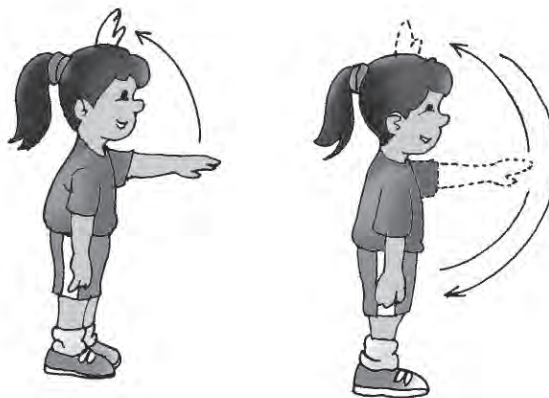
ayo berdiri tegak
membentuk lingkaran kecil
sambil memegang bendera
menyanyikan lagu gembira

mulai berputar ke kanan
apabila mendengar bunyi prittttt
berputar ke kiri
angkat tangan kiri ke atas

bunyi prittttt kedua
berputar ke kanan
angkat tangan kanan ke atas
lakukan hati hati
hindari tabrakan dengan teman

petunjuk guru:

- gerak memutar dapat dilakukan dengan satu kaki
- gerakan memutar berfungsi untuk menjaga keseimbangan

▾ gerak dasar mengayun

gerakan mengayun

gerakan mendayung

petunjuk guru:
- siswa berbaris dengan tangan direntangkan
- rentangan tangan tidak boleh bersentuhan
- guru memberi aba aba dan contohnya

lompat tali

ayo berdiri tegak
berdiri agak berjauhan
sambil memegang tali
menyanyikan lagu gembira

mulai mengayun tali
melewati kepala
saat tali melewati kaki
angkat kaki
lakukan hati hati

▾ gerak dasar menekuk lutut

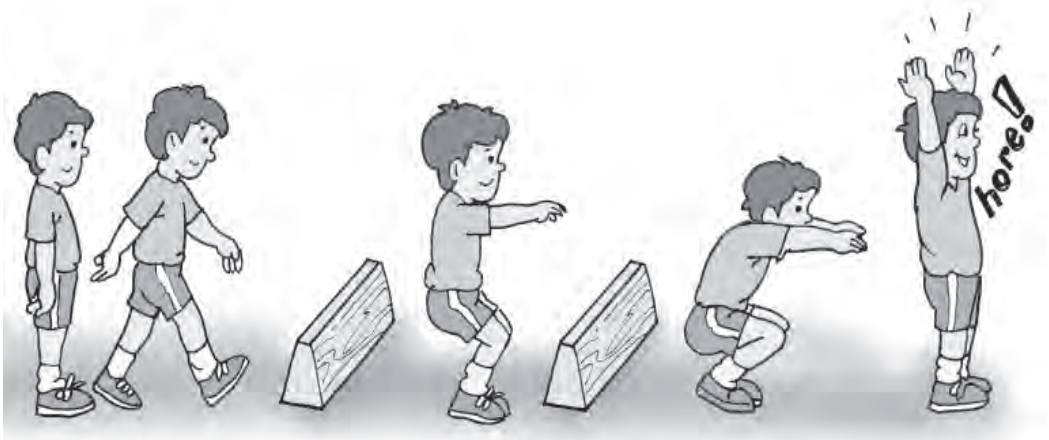
gerakan jongkok

sikap awal berdiri tegak
pandangan lurus ke depan
kedua tangan diangkat
lurus dengan bahu
badan diturunkan
lutut ditekuk
berdiri lagi

petunjuk guru:

- gerakan menekuk lutut untuk menguatkan otot paha
- berikan contoh sehingga anak bisa menirukannya
- anak disuruh mengulang ulang
- berawal berdiri jongkok separo
  jongkok penuh dan berdiri lagi

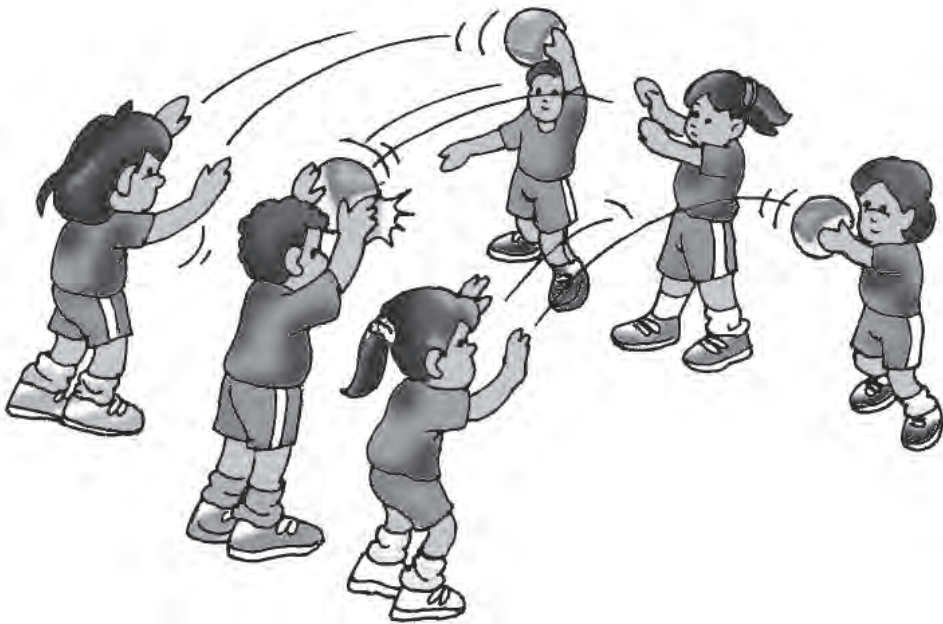
jongkok melewati rintangan

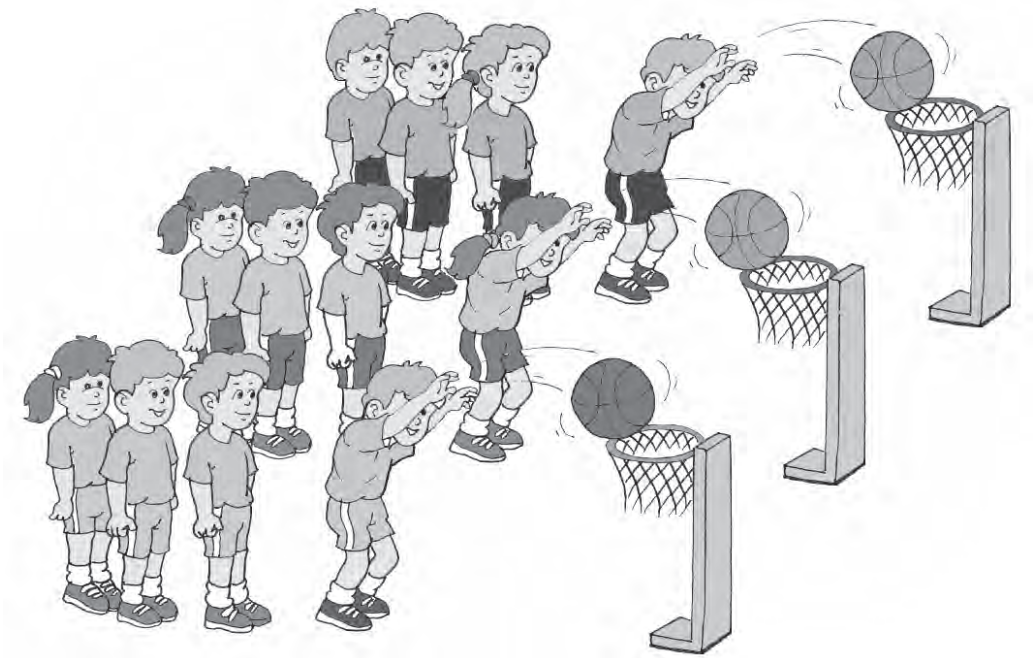
ayo berdiri tegak
berbaris berbanjar
berjalan sesuai aba aba
melewati lintasan pertama
jongkok separo
melewati lintasan kedua
jongkok penuh
melewati garis finis
berdiri teriak horeee

▾ melempar dan menangkap bola

lempar tangkap sendiri

bola dilempar ke atas
tangan bertepuk
bola turun
bola ditangkap

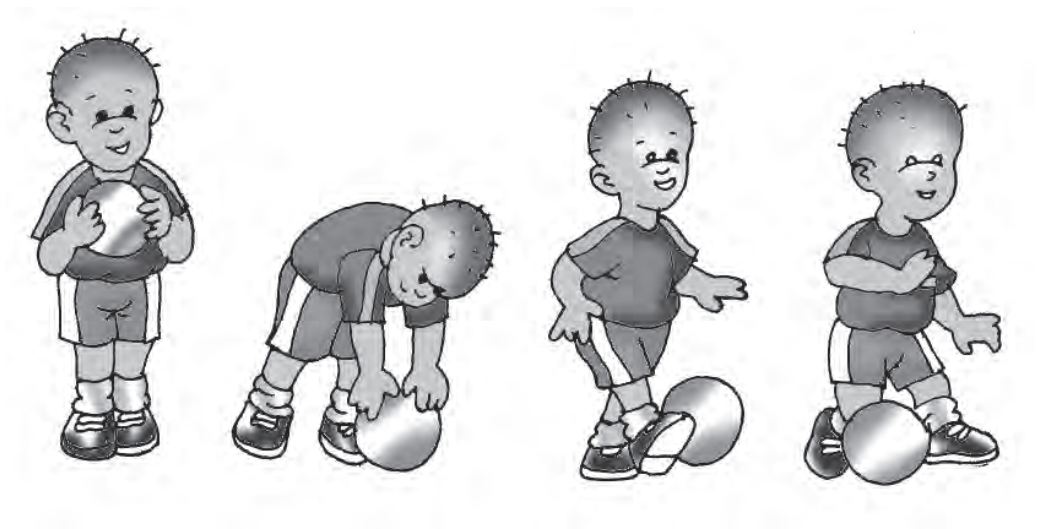
lempar tangkap berpasangan

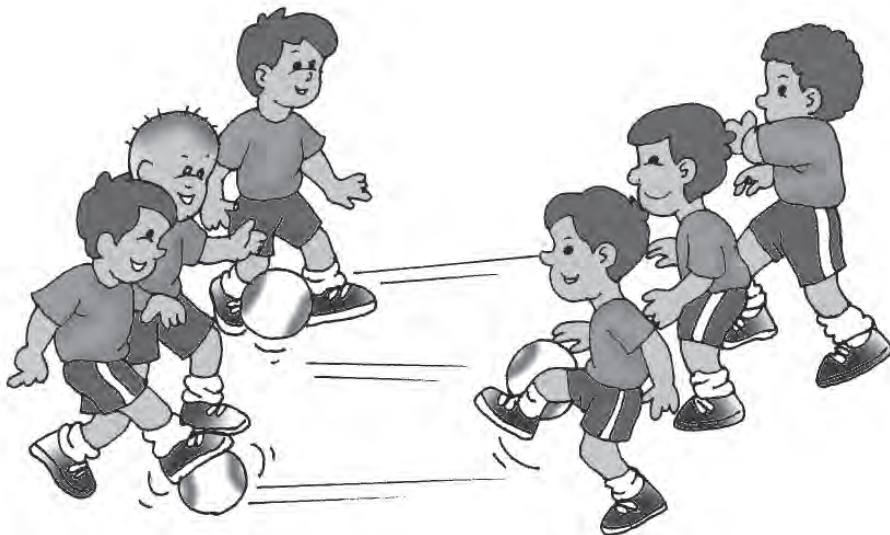
berbaris dua banjar
saling berhadapan
beri jarak melempar
aku melempar
temanku menangkap
bermain sebaliknya

melempar ke keranjang

berbaris satu banjar
beri jarak melempar
masukkan bola ke keranjang

petunjuk guru:

- guru menyediakan bola dan keranjang
- siswa dibuat berpasangan untuk melempar dan menangkap
- hati hati jangan terlalu keras
- usahakan lemparan bervariasi

▼ gerak dasar menendang dan menggiring bola

sikap berdiri
bola diletakkan di depan
kaki kanan menendang
kaki kiri menendang
tendangan ke depan

menendang berpasangan

berbaris dua banjar
saling berhadapan
kelompok kiri menendang
kelompok kanan menerima
kemudian menendang juga

petunjuk guru:

- sediakan bola kaki dari plastik
- gunakan kaki kanan dan kiri untuk menendang secara bergantian

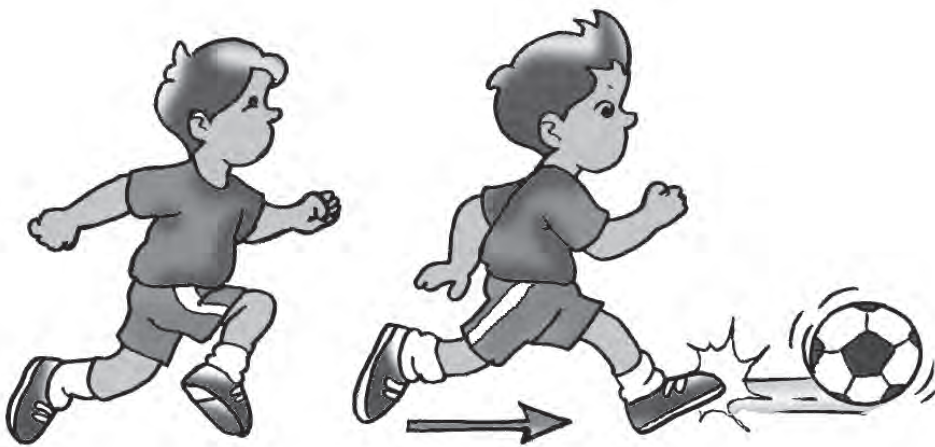
menendang bola dari atas

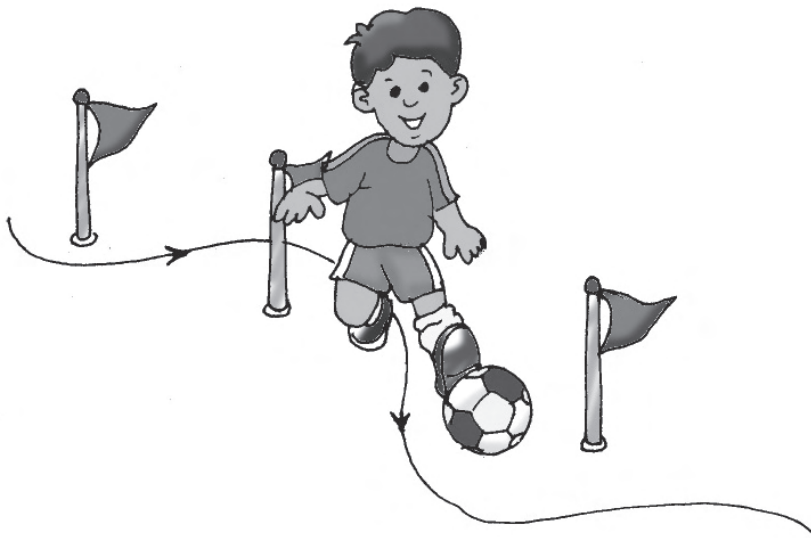
sikap berdiri
melihat datangnya bola
siap untuk menendang
kaki tepat menendang
tendangan ke sasaran

petunjuk guru:

- anak menjaga keseimbangan tubuh
- perhatikan betul datangnya bola
- tendangan diarahkan ke sasaran
- jangan sampai berbelok arah

menggiring bola lurus ke depan

ayo menggiring bola
bola ditendang pelan
diarahkan ke depan
bola dikejar lagi
kemudian ditendang
kejar tendang
kejar tendang

menggiring bola berbelok belok

menggiring bola
menggiring dengan rintangan
menggiring belok belok
melewati beberapa bendera
aku berhasil melewati

petunjuk guru:

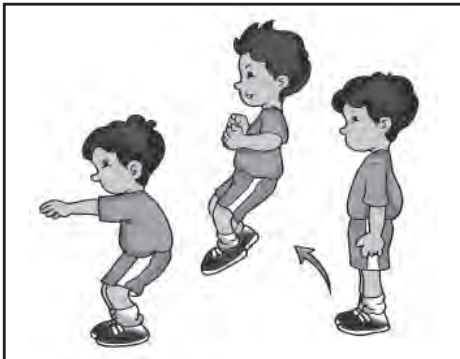
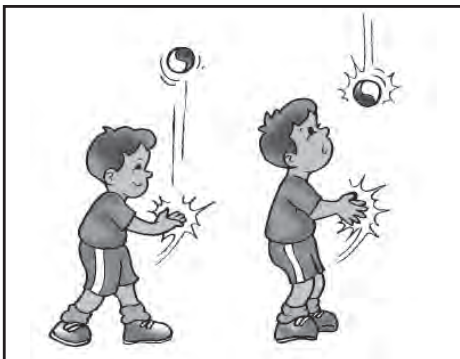
- guru menyiapkan peralatan
- gerakan ini dasar sepak bola
- gunakan bola plastik

RANGKUMAN

- berjalan untuk kesehatan
- berjalan yang benar badan tegak
- berjalan beregu memerlukan keserasian dan kebersamaan
- berlatih jalan cepat kaki melangkah lebih cepat
- berjalan seperti singa
- berjalan berpasangan dengan teman
- berjalan melalui rintangan dan tidak menyentuh rintangan
- berlatih melompat melalui samping, depan, belakang dan memutar
- berlatih mengayun tangan
- berlatih lempar tangkap berpasangan
- berlatih menendang bola ke depan, dari atas hingga menggiring bola dengan rintangan

evaluasi 1

mampukah aku . . . .

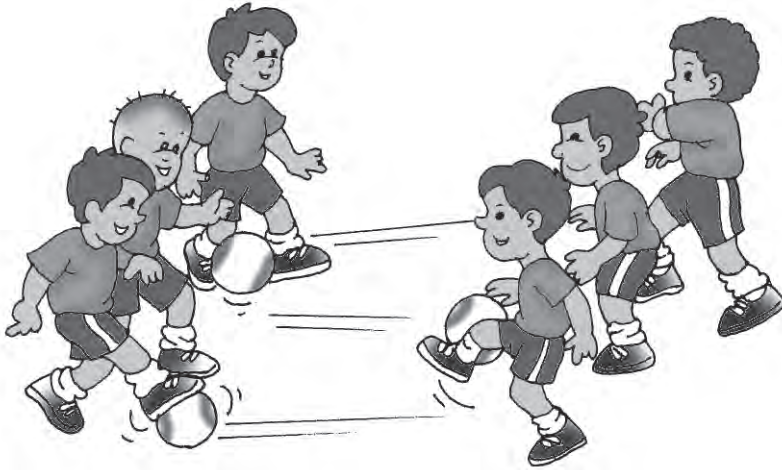
beri tanda ■ di depan jawabanmu

☐ mampu

☐ tidak

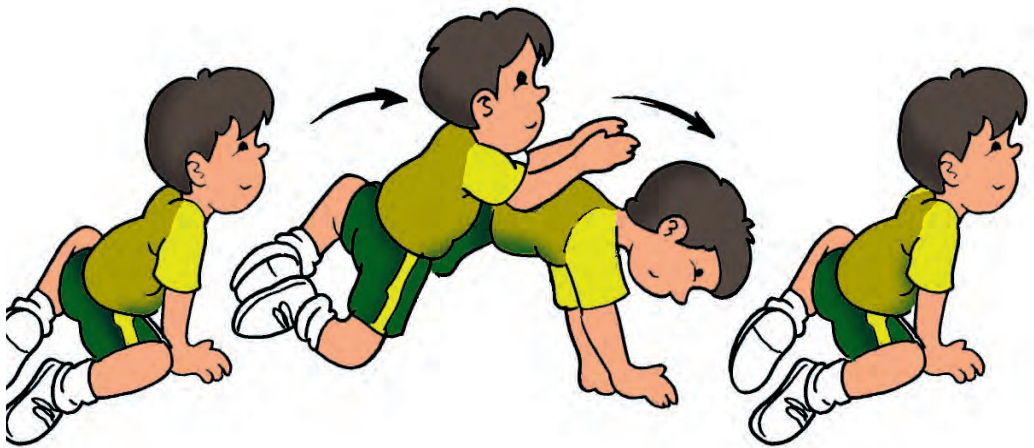
☐ mampu

☐ tidak

☐ mampu

☐ tidak

praktikkan gerakan berikut bersama dengan temanmu

bab 2

latihan dasar kebugaran jasmani

kata kunci

otot, lengan, tungkai, statis, dinamis

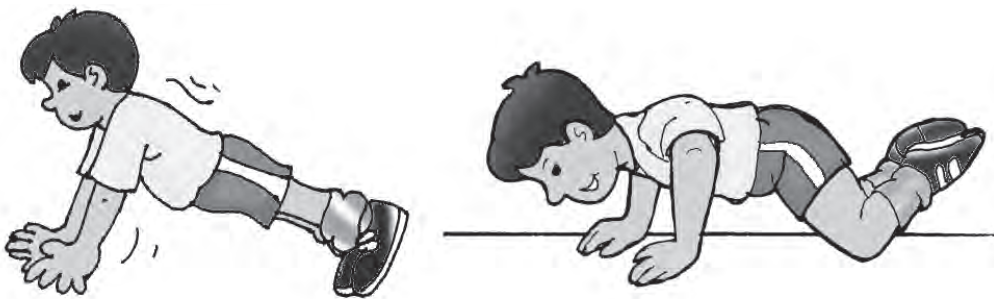
▼ latihan kekuatan otot lengan

ayo menguatkan otot
otot pada lengan
ayo menirukan kelelawar
kelelawar sering menggantung
aku bisa menggantung

petunjuk guru:

- guru menyiapkan tempat untuk menggantung
- anak disuruh untuk mencoba menggantung menirukan kelelawar
- anak yang tidak kuat jangan dipaksakan
- urutkan satu per satu

gerakan menguatkan otot lengan

ayo berlatih
sikap awal berdiri
kemudian tengkurap
tangan lutut untuk tumpuan
badan diangkat kemudian turun
diangkat lagi
turun lagi

petunjuk guru:

- anak diarahkan untuk tengkurap
- kedua tangan dan lutut sebagai tumpuan untuk menaikkan dan menurunkan tubuh
- gerakan menyerupai *"push up"*
- bagi anak yang tidak mampu perlu dibantu
- sebelummnya berilah contoh

▼ melatih kekuatan otot tungkai

gerakan menirukan bangau

sikap berdiri
berdiri kaki satu
tumpuan ujung kaki
tangan direntangkan
berjalan pelan pelan
sambil berjingkat jingkat

petunjuk guru:

- berjalan secara berjingkat jingkat
- salah satu kaki ditekuk dan bergantian
- berjalan harus hati hati

menirukan katak melompat

aku meloncat loncat
menirukan katak meloncat
siapa dapat meloncat

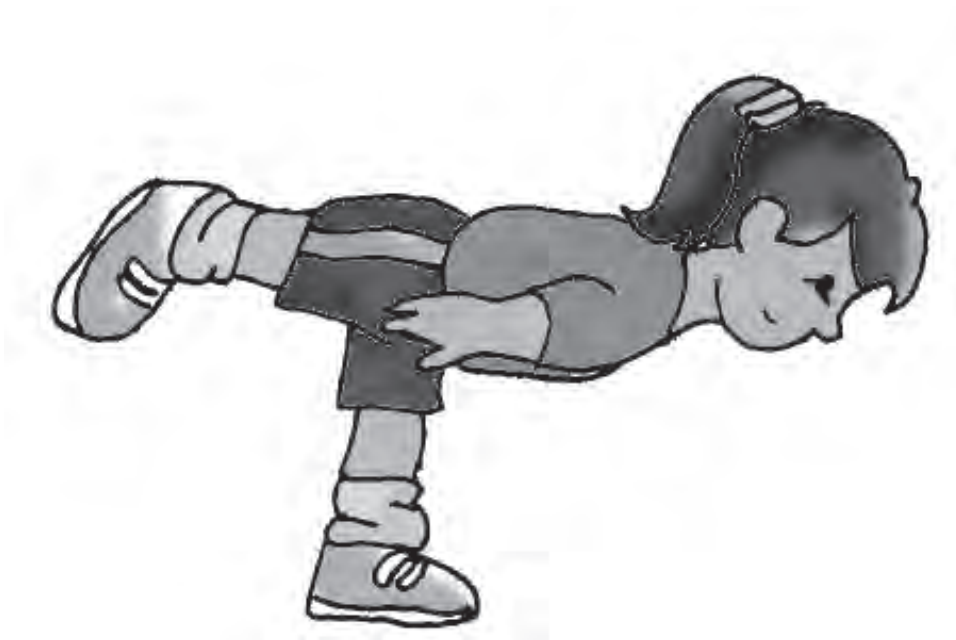
petunjuk guru:

- guru memberi contoh seperti katak meloncat
- gerakan ini menguatkan otot tungkai dan tangan

▼ latihan keseimbangan

ayo berdiri
berdiri satu kaki
tangan direntangkan
kaki ditekuk satu
bertahanlah sebentar
bergantian kaki

berdiri satu kaki
kaki lurus ke depan

berdiri satu kaki
menyerupai pesawat terbang
badan membungkuk

petunjuk guru:

- latihan untuk membentuk keseimbangan tubuh
- anak berlatih dengan bergantian kaki
- guru memberi contoh terlebih dahulu

keseimbangan dinamis

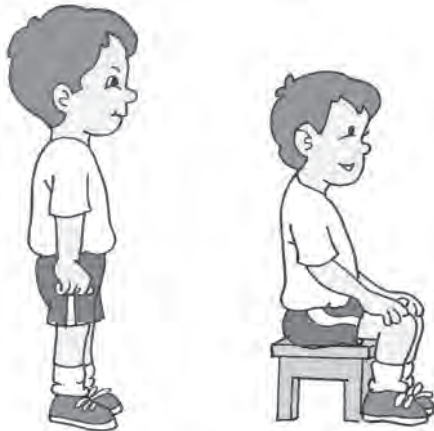
berjalan di atas garis
kaki lurus di garis
usahakan tetap di garis
keluar garis diulang

berjalan dengan jinjit
hati hati kakinya
usahakan tetap di garis

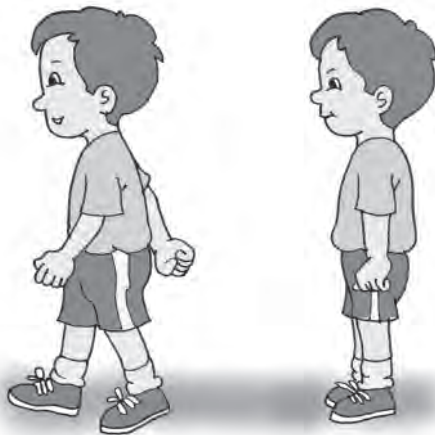
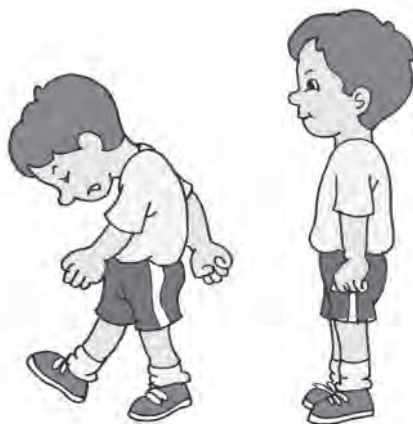
petunjuk guru:

- gerakan ini untuk keseimbangan dinamis
- lakukan dengan hati hati
- benda di atas kepala usahakan tidak jatuh

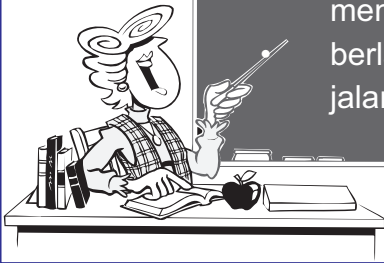
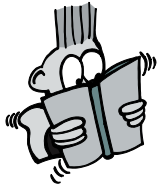
▾ bergerak dengan benar

ayo duduk
duduk yang baik
tubuh selalu tegak

posisi benar

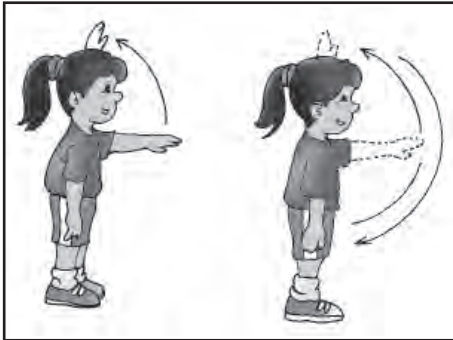
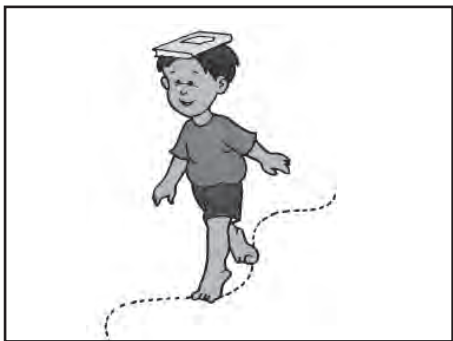
posisi salah

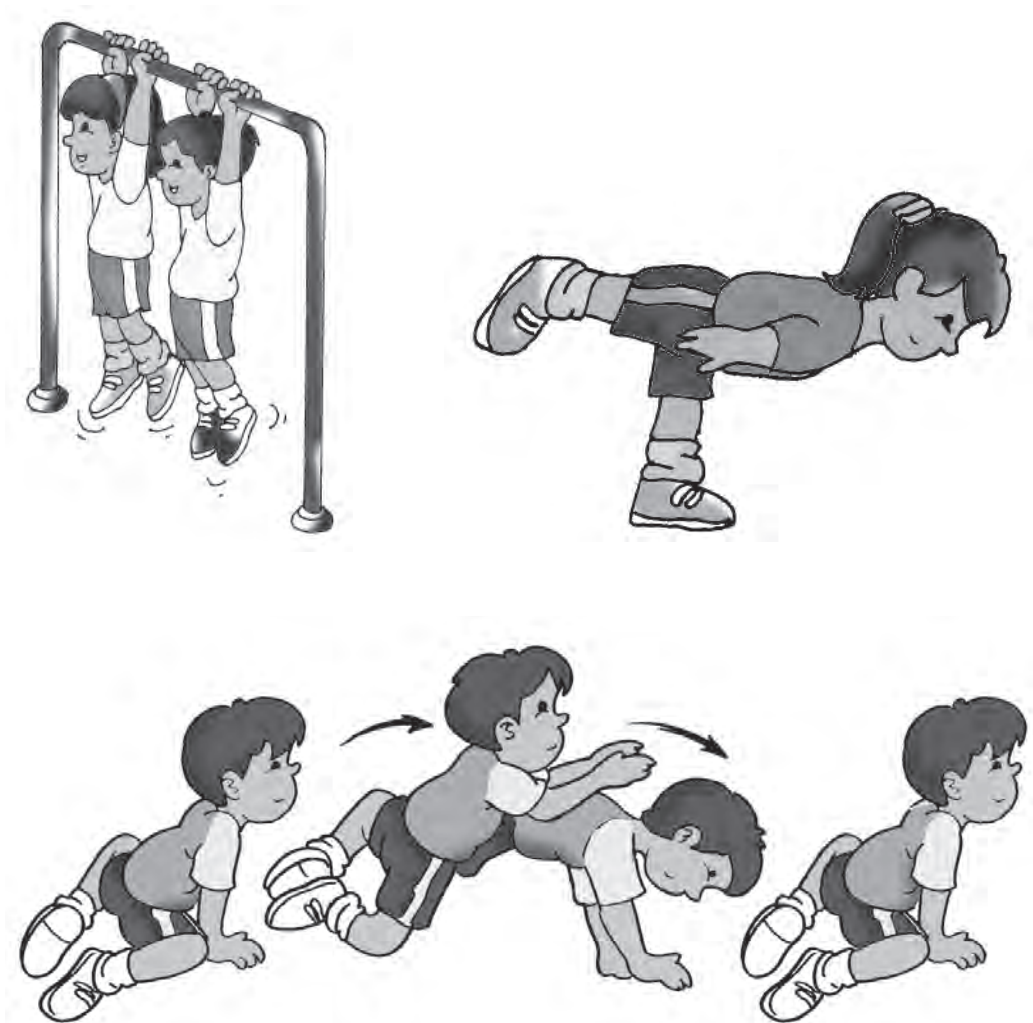
ayo berjalan
jalan dengan baik
tubuh selalu tegak
pandangan ke depan

posisi benar

posisi salah

RANGKUMAN

- latihan otot lengan
  seperti kelelawar menggantung
- latihan otot lengan dengan tengkurap
  menggerakkan tubuh naik turun
- melatih kekuatan otot tungkai
  seperti bangau di sawah
  menggunakan tungkai
- melatih kekuatan otot lengan
  dengan menirukan katak melompat
- berlatih keseimbangan dengan
  menggunakan satu kaki
- berlatih keseimbangan dengan
  jalan di atas garis

evaluasi 2

hubungkan gambar dengan jawaban

keseimbangan

otot tangan

berdiri satu kaki

praktikkan gerakan berikut bersama dengan temanmu

bab 3

senam ketangkasan dasar

kata kunci

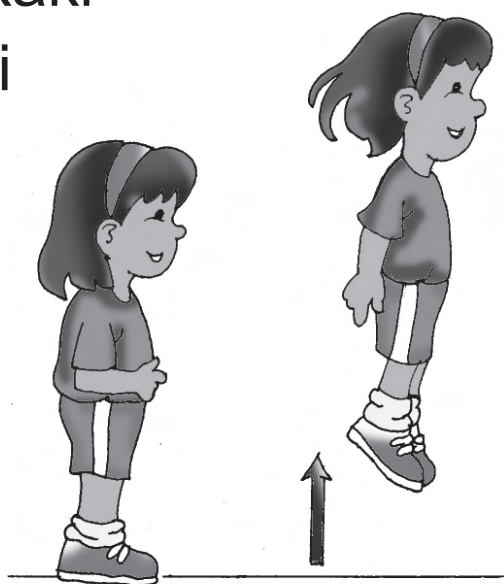
melompat, meloncat, senam ketangkasan

▾ melompat dan meloncat

ayo melompat
gunakan kedua kaki
kedua kaki sebagai
tumpuan

ayo meloncat
gunakan satu kaki
satu kaki sebagai
tumpuan

lompat di tempat

sikap berdiri tegak
ayo melompat
melompat dua kaki
melompat di tempat
aku mengulang ulang
mendarat kedua kaki
aku senang sekali

petunjuk guru:

- anak disuruh berjajar
- posisi berdiri tegak pandangan lurus ke depan
- anak disuruh melompat sekuatnya
- perhatikan cara mendarat kedua kaki
- usahakan jangan jatuh

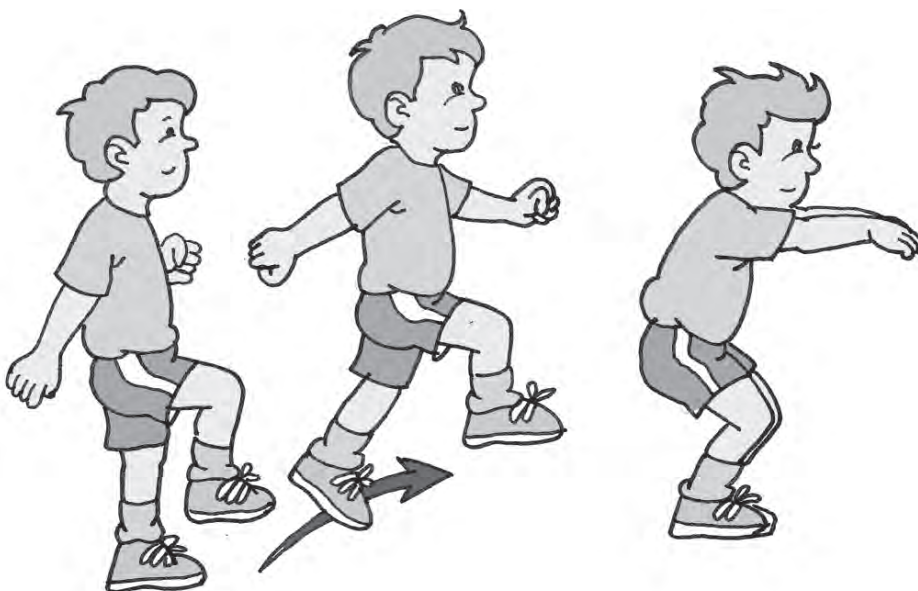
melompat ke berbagai arah

posisi berdiri tegak
ayo melompat
melompat dua kaki
melompat ke kanan ke kiri
ke muka ke belakang
ayo diulang ulang

petunjuk guru:

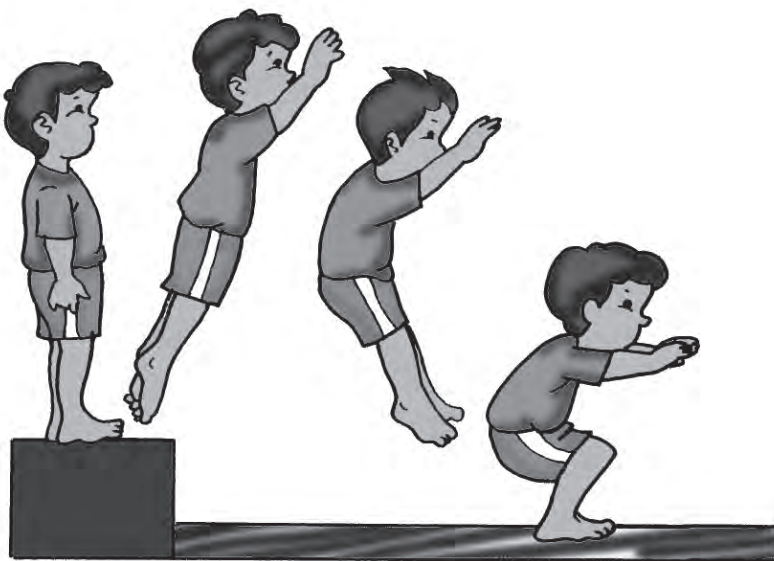
- latihan ini guru menggunakan peluit
- anak disuruh mendengarkan bunyi peluit
- peluit satu kali anak melompat ke depan
- peluit dua kali anak melompat ke belakang
- peluit tiga kali anak melompat ke kanan
- peluit empat kali anak melompat ke kiri

loncat ke atas

berawal berdiri tegak
ayo meloncat
meloncat ke atas
gunakan hentakan satu kaki
usahakan setinggi tingginya

petunjuk guru:

- guru memberi contoh
- usahakan anak meloncat tinggi
- saat meloncat dengarkan aba aba dari guru

meloncat di atas kotak

ayo meloncat
berdiri di atas kotak
aku meloncat ke bawah
mendarat kedua kaki
tubuhku jongkok

petunjuk guru:

- berikan arahan sebelum melakukan loncatan
- berikan contoh meloncat dengan benar
- siswa diatur dalam mencoba meloncat
- hindari berebutan untuk menjaga keseimbangan

▾ senam ketangkasan

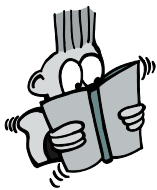
gerakan guling

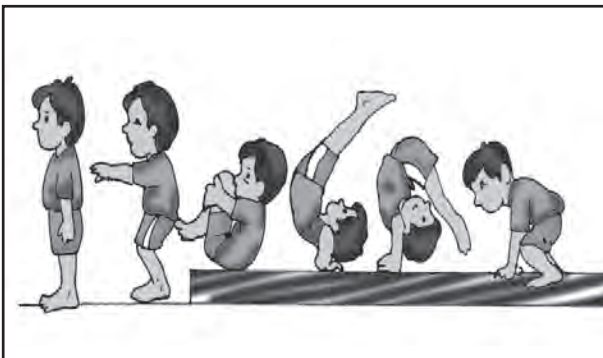
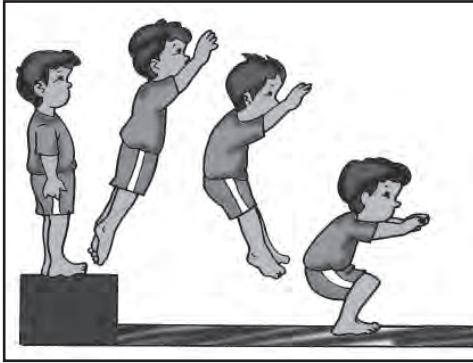
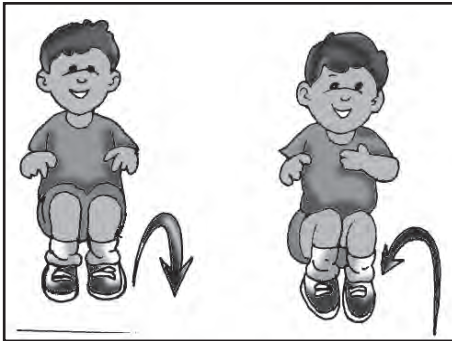
ayo berlatih berguling
posisi berdiri tegak
menghadap matras
mulai dengan jongkok
tengkuk diletakkan di matras
kemudian mengguling
tangan mendekap lutut
jongkok kembali

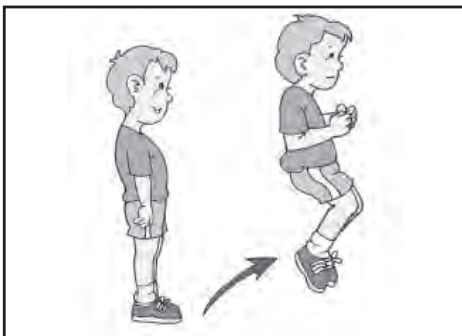
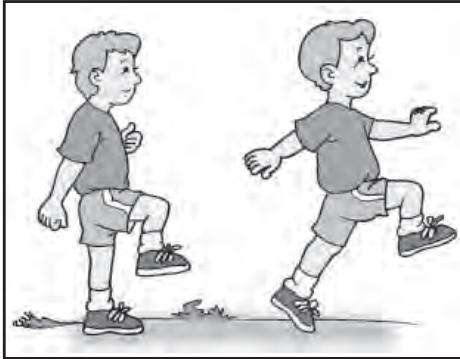
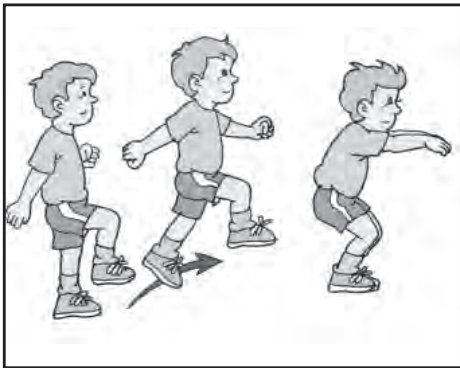
petunjuk guru:

- gerakan ini sangat hati hati
- saat anak memulai berguling guru membantu memegang tengkuk
- siswa tidak boleh tertawa
- usahakan gerakan dengan serius

RANGKUMAN

- berlatih melompat di tempat
- berlatih melompat ke kanan kiri depan dan belakang
- berlatih melompat dari atas boks setinggi 50 cm
- berlatih guling ke depan tengkuk sebagai tumpuan untuk berguling

evaluasi 3

bisakah mengulang gerakan ini

berguling

loncat
di atas kotak

lompat

mampukah aku . . . .
beri tanda ■ di depan jawabanmu

☐ mampu

☐ tidak

☐ mampu

☐ tidak

☐ mampu

☐ tidak

bab 4

kemampuan dasar ritmik

kata kunci

gerak ritmik, berpasangan

▾ gerak ritmik

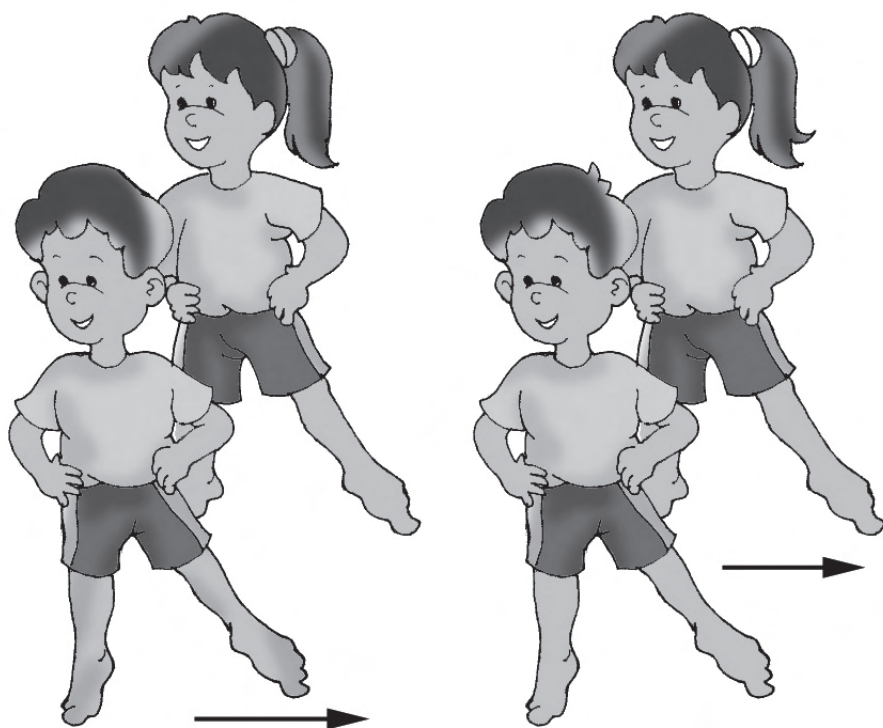
langkah ke depan

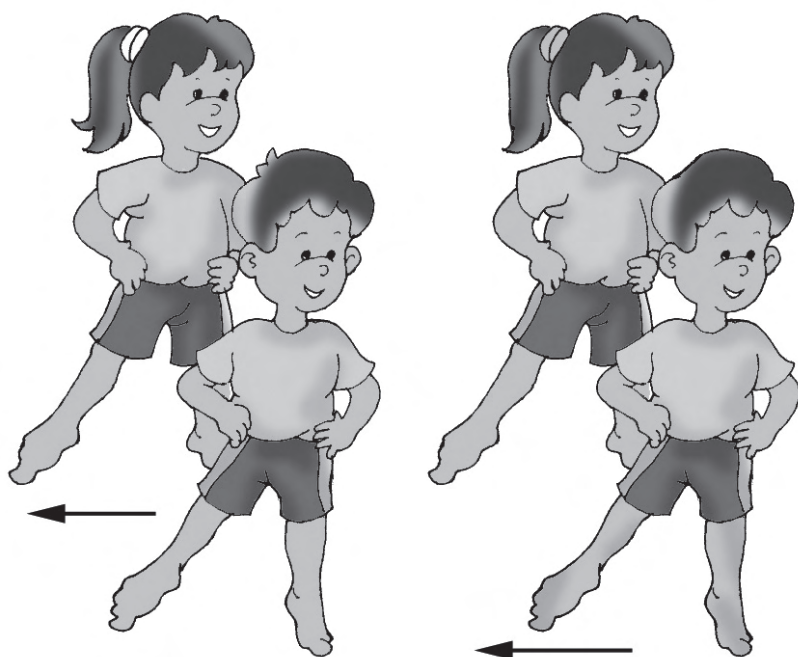
ayo melangkah
kaki kiri ke depan
kaki kanan merapat
tangan di pinggang
kembali berdiri tegak

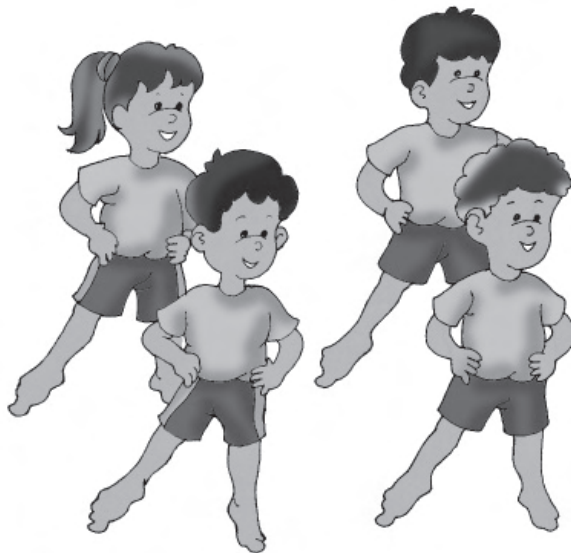
langkah ke belakang

ayo melangkah
kaki kiri ke belakang
kaki kanan merapat
tangan di pinggang
kembali berdiri tegak

langkah ke samping kiri

melangkah ke samping kiri
kaki kiri melangkah
kaki kanan merapat
tangan di pinggang
kembali posisi semula

langkah ke samping kanan

melangkah ke samping kanan
kaki kanan melangkah
kaki kiri merapat
tangan di pinggang
kembali posisi semula

gerakan berpasangan

ayo melangkah bersama
bersama dengan temanku
gerakan bersama sama
terlihat indah sekali
hatiku merasa gembira
sambil mendengar nyanyian

petunjuk guru:

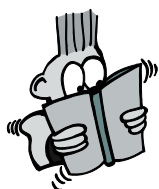
- berilah contoh sebelum siswa melakukan
- siswa disuruh mengulang ulang pada langkah ke depan belakang dan samping
- pada gerakan berpasangan diikuti dengan nyanyian
- usahakan nyanyian sesuai dengan daerah asal

▾ gerak ritmik tanpa musik

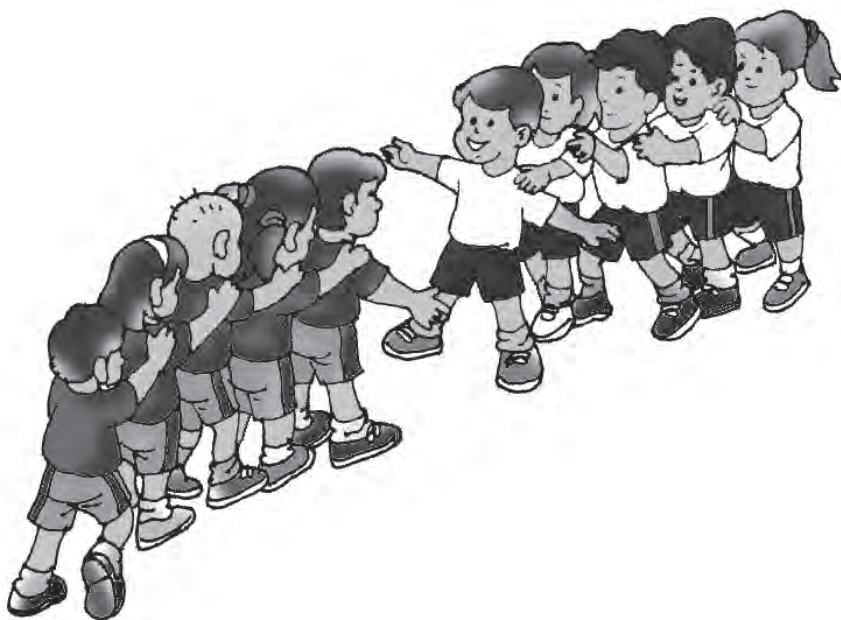
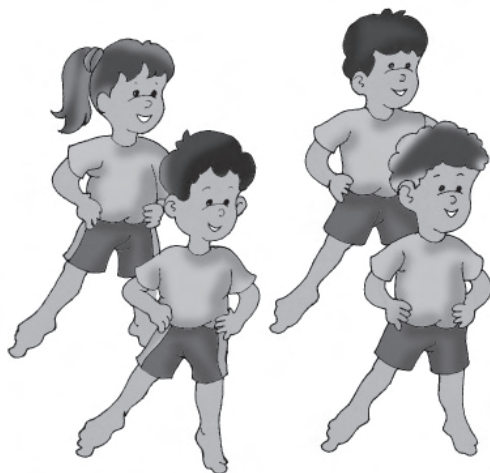
permainan ular berlaga

bermain ular berlaga
aku menjadi kepala
kelompokku lima anak
temanku juga kepala
anggotanya lima anak
ayo berebut ekor
aku mendapat ekor

petunjuk guru:

- melatih anak bertanggung jawab dan kerja sama
- kepala ular selalu melindungi kelompoknya
- ekor yang tertangkap bergabung dengan yang menangkap
- gerakan ini dapat dilakukan tanpa musik

dapatkah kalian melakukan . . . .

- gerakan langkah ke depan
- gerakan langkah dengan musik

ulangi gerakan ini

bab 5

budaya hidup sehat

kata kunci

kebersihan, rambut, hidung, telinga, makanan bergizi

▾ menjaga kebersihan

kebersihan pangkal kesehatan
tubuh dijaga kebersihannya
setiap hari mandi
pagi dan sore

mandi memakai sabun
untuk menghilangkan kuman
tubuh menjadi segar

petunjuk guru:

- guru menerangkan tentang kebersihan
- guru memberi pengertian tentang membersihkan tubuh (mandi)

kebersihan rambut

rambut adalah mahkota
rambut harus bersih
dibersihkan secara teratur
gunakan shampo

rambut selalu disisir
rambut kelihatan rapi
rambut tumbuh subur

petunjuk guru:

- guru memberi pengertian pentingnya rambut bersih
- rambut wajib disisir supaya indah dipandang

kebersihan hidung

hidung untuk mencium
mencium segala bau
bau yang harum
bau busuk juga

hidung harus selalu bersih
bersihkan dengan kain bersih
jangan kain kotor
kain kotor berbahaya
karena mengandung kuman

petunjuk guru:

- anak diarahkan membawa tisu atau sapu tangan
- terutama anak yang kena flu
- beri pengertian bila bersin tidak diarahkan ke teman

kebersihan telinga

telinga untuk mendengar
selalu dijaga kebersihannya
hati hati membersihkannya
telinga sangat rawan

membersihkan telinga
gunakan bahan lunak
hindarkan bahan keras

telinga kemasukan air
usahakan cepat dikeluarkan
air dapat mengganggu
dalam pendengaran kita
biasanya saat mandi
bisa saat di kolam

petunjuk guru:

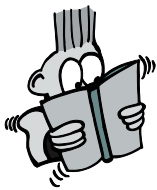
- guru menjelaskan tentang kebersihan telinga
- anak diharapkan hati hati dalam membersihkan telinga dengan alat pembersih telinga
- anak benar benar dipesan tidak boleh memasukkan benda benda keras ke telinga

▾ makanan bergizi

makan setiap hari
tiga kali sehari
makanan sangat dibutuhkan
tubuh butuh makanan
makanan yang bergizi

makanan yang sehat
empat sehat
lima sempurna

RANGKUMAN

- kebersihan pangkal kesehatan
- mandi dua kali sehari
- mandi memakai sabun untuk menghilangkan kuman
- membersihkan rambut dengan shampo
- rambut selalu disisir
- hidung selalu dibersihkan
- telinga selalu dibersihkan
- makan tiga kali sehari
- makan makanan bergizi

evaluasi 5

jawablah pertanyaan ini

- mandi memakai . . . .
  - ● shampo
  - ■ pasta gigi
  - ◆ sabun

- membersihkan rambut . . . .
  - ● keramas
  - ■ mandi
  - ◆ cuci muka

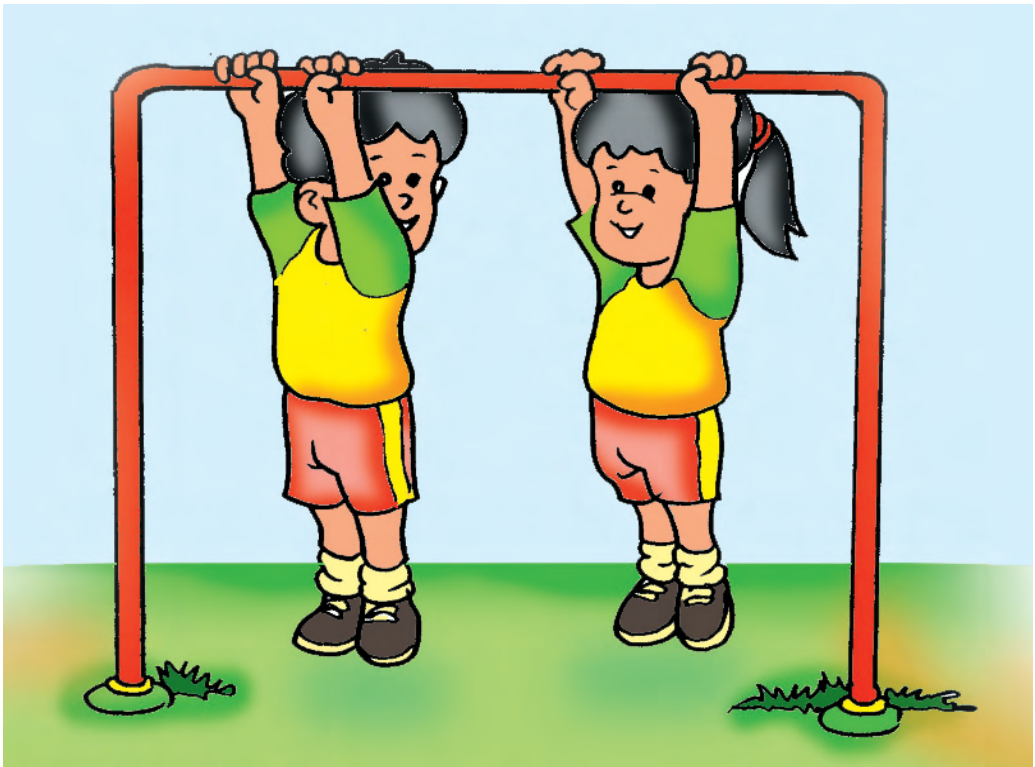
- rambut sebaiknya . . . .
  - ● dibiarkan
  - ■ disisir
  - ◆ dibasahi

- membersihkan hidung menggunakan . . . .
  - ● sapu tangan
  - ■ tangan
  - ◆ handuk

- makan sebaiknya . . . .
  - ● satu kali
  - ■ dua kali
  - ◆ tiga kali

ulangi gerakan berikut di rumah

bab 6

gerak dasar kebugaran jasmani

kata kunci

latihan dasar, *otot dada, otot punggung*

▾ latihan dasar otot dada

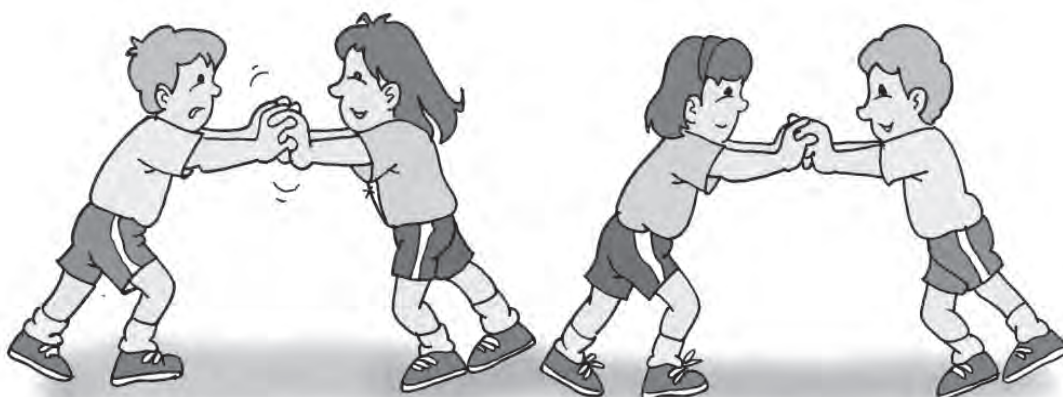
menggantung dengan siku

jajarkan dua meja
berikan jarak antarmeja
berdiri di antara meja
letakkan kedua siku
cobalah kaki menggantung
lakukan berulang ulang

petunjuk guru:

- guru menjelaskan cara melakukan gerakan tersebut
- hati hati dalam mencoba latihan ini
- anak disuruh menggantung kaki dengan tiga hitungan
- setelah tiga hitungan anak turun bisa diulang lagi

bermain dorong mendorong

ayo dorong mendorong
berpasangan dengan teman
posisi berdiri
saling berhadapan
kedua tangan ke depan
kedua telapak bertemu
ayo mulai didorong

petunjuk guru:

- siswa dibuat berbanjar dua baris
- pasangkan sesuai dengan kekuatan anak
- siapkan peluit untuk memulai saling dorong
- hati hati supaya tidak jatuh

▼ latihan dasar otot punggung

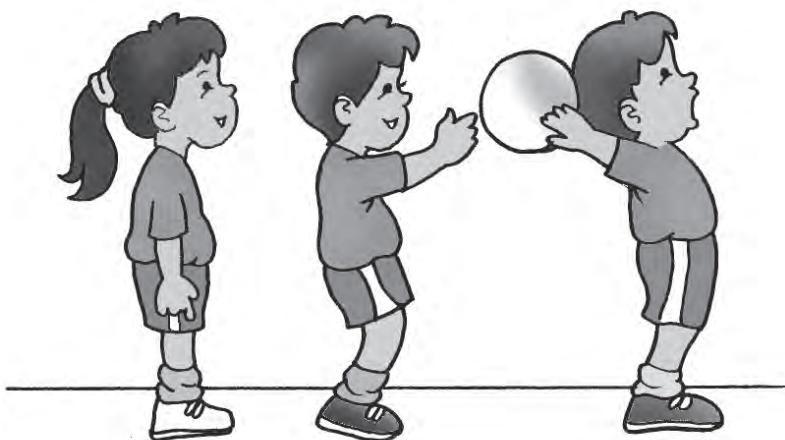
permainan jalan kepiting

ayo menirukan kepiting
kepiting berjalan
dimulai badan telentang
kedua tangan di samping
kedua kaki ditekuk
badan diangkat ke atas
tangan sebagai tumpuan
berjalanlah seperti kepiting

petunjuk guru:

- guru memberikan penjelasan dan contoh
- siswa yang belum mampu perlu dibantu
- bisa dilakukan dengan dua atau tiga anak
- carilah tempat yang datar dan halus supaya tidak membahayakan anak

permainan bola beranting

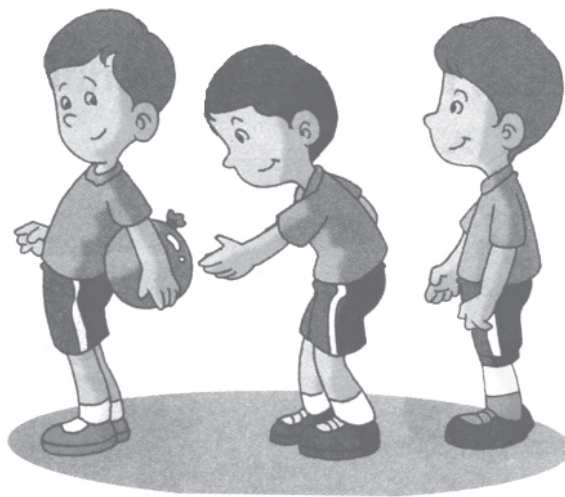
posisi berbaris
pembawa bola terdepan
bola diserahkan ke belakang
lewat atas kepala
badan membusung ke depan
belakang menerimanya
terus sampai belakang

petunjuk guru:

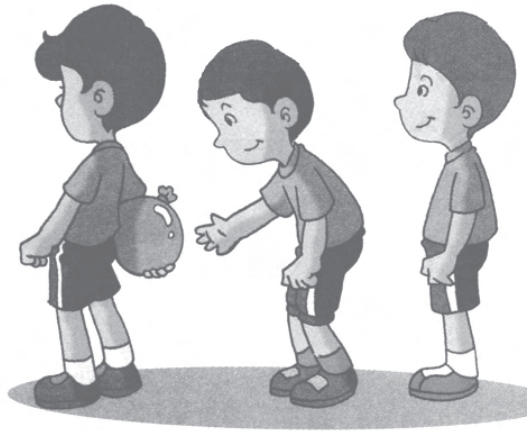
- permainan ini dapat untuk lomba
- lomba di mana bola yang paling cepat ke belakang
- siswa dapat baris dua atau tiga banjar
- barisan mana yang tercepat menerima bola paling belakang

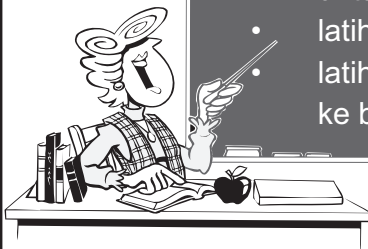
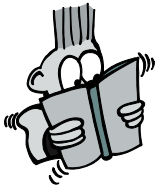
▾ latihan kelentukan

permainan bola beranting

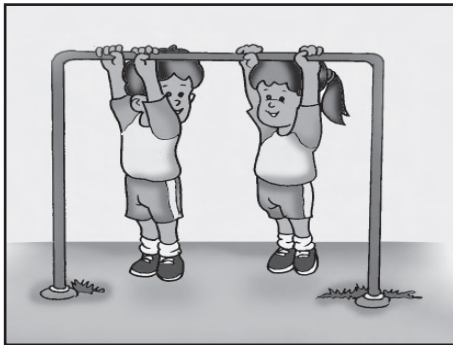
jenis pertama

memindahkan balon dengan
tangan kiri
balon berpindah melewati
samping badan

jenis kedua

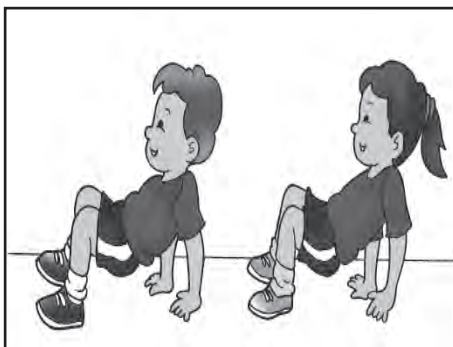
memindahkan balon dengan
tangan kanan
balon berpindah melewati
samping badan

RANGKUMAN

- berlatih menggantung di antara dua balok
- latihan saling dorong untuk melatih kekuatan otot dada
- latihan menirukan gerakan kepiting untuk melatih otot punggung dan otot perut
- latihan dengan tumpuan tangan dan kaki
- latihan lempar bola secara beranting ke belakang

evaluasi 6

beri tanda ■ di depan jawabanmu

- pernahkah kalian
  latihan menggantung

☐ pernah

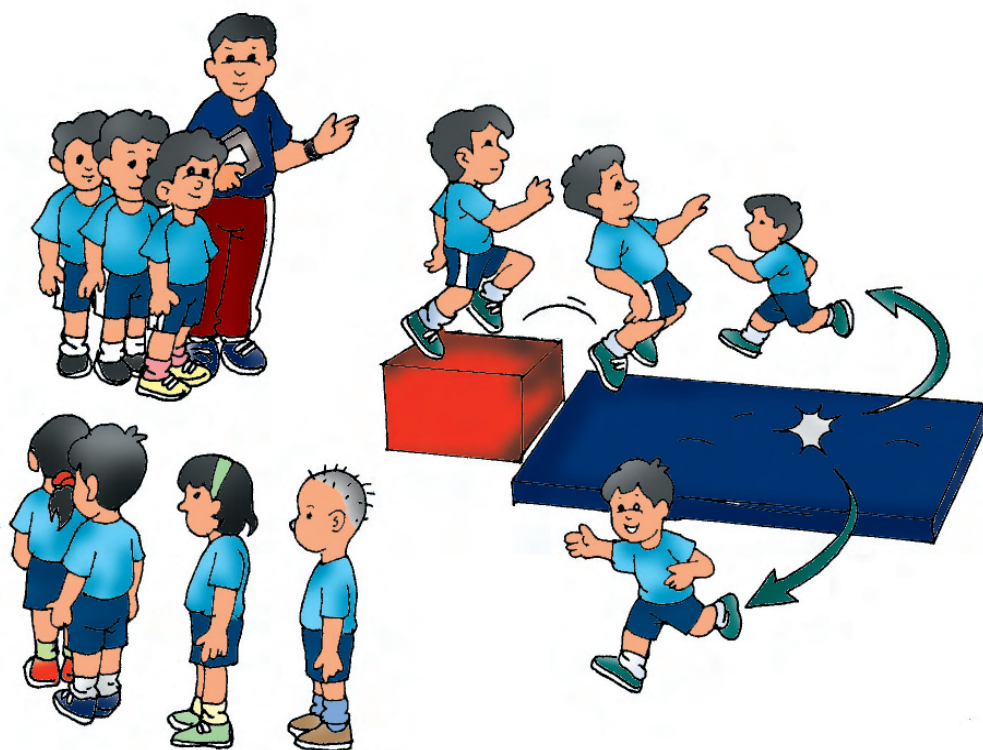
☐ belum

- pernahkah kalian
  berjalan seperti kepiting

☐ pernah

☐ belum

praktikkan gerakan di atas

bab 7

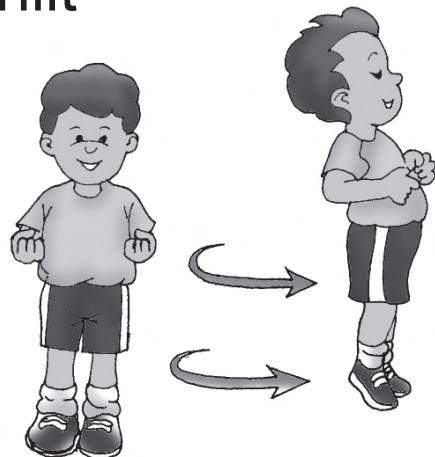
senam ketangkasan

kata kunci

melompat, berputar, berguling

▾ latihan melompat

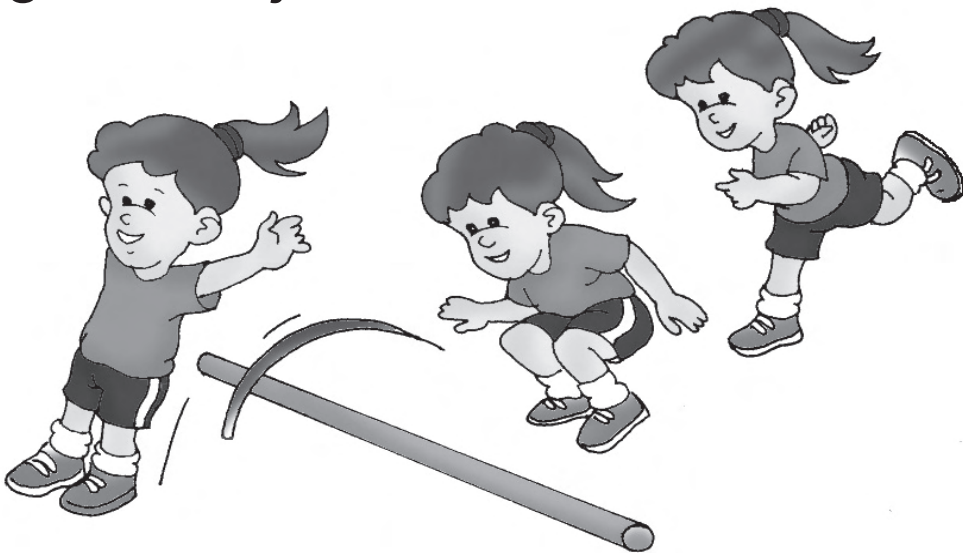
melompat dan berputar

sikap berdiri tegak
kedua tangan di samping
tangan ditekuk di pinggang

posisi siap melompat
melompat lompat di tempat
mendengar peluit priiit
badan diputar

petunjuk guru:

- guru memberi contoh terlebih dahulu
- siswa memperhatikan gerakan guru
- siswa disuruh menirukan gerakan guru
- berawal dari loncat loncat di tempat lalu berputar
- saat mendengar bunyi *priiit* anak memutar badan

melompat di atas tongkat

ayo melompat
melompat di atas tongkat
aku melompat jauh
mendarat dengan kedua kaki
tanganku untuk keseimbangan
agar tidak jatuh

petunjuk guru:

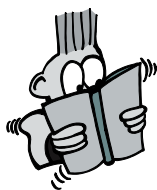
- guru memberi contoh gerakan melompat
- usahakan batas tumpuan diberi tanda garis
- tongkat dan garis tumpuan jangan terlalu jauh diperkirakan anak bisa melompati tongkat
- gerakan melompat rintangan sebagai dasar lompat jauh

▾ latihan berguling

berguling ke depan

posisi berdiri tegak
pandangan lurus ke depan
siap melakukan mengguling
badan jongkok
tengkuk sebagai tumpuan
dilanjutkan berguling
lutut ditekuk dipegang tangan
jongkok kembali

petunjuk guru:

- guru beri contoh gerakan guling ke depan
- guru selalu mengamati dalam jarak dekat
- gerakan ini perlu perhatian dalam menekuk tengkuk
- siswa yang takut jangan dipaksakan
- usahakan secara serius

jawablah pertanyaan ini

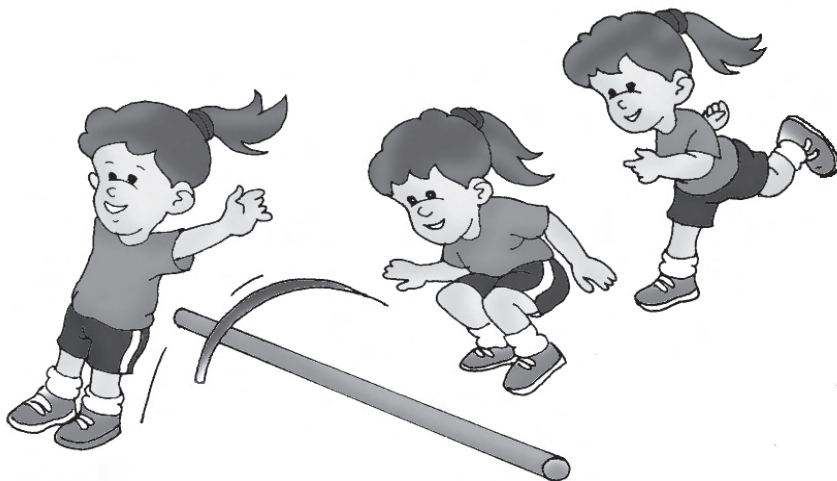
- sebelum melompat
  kedua tangan di . . . .
  ● depan
  ■ samping

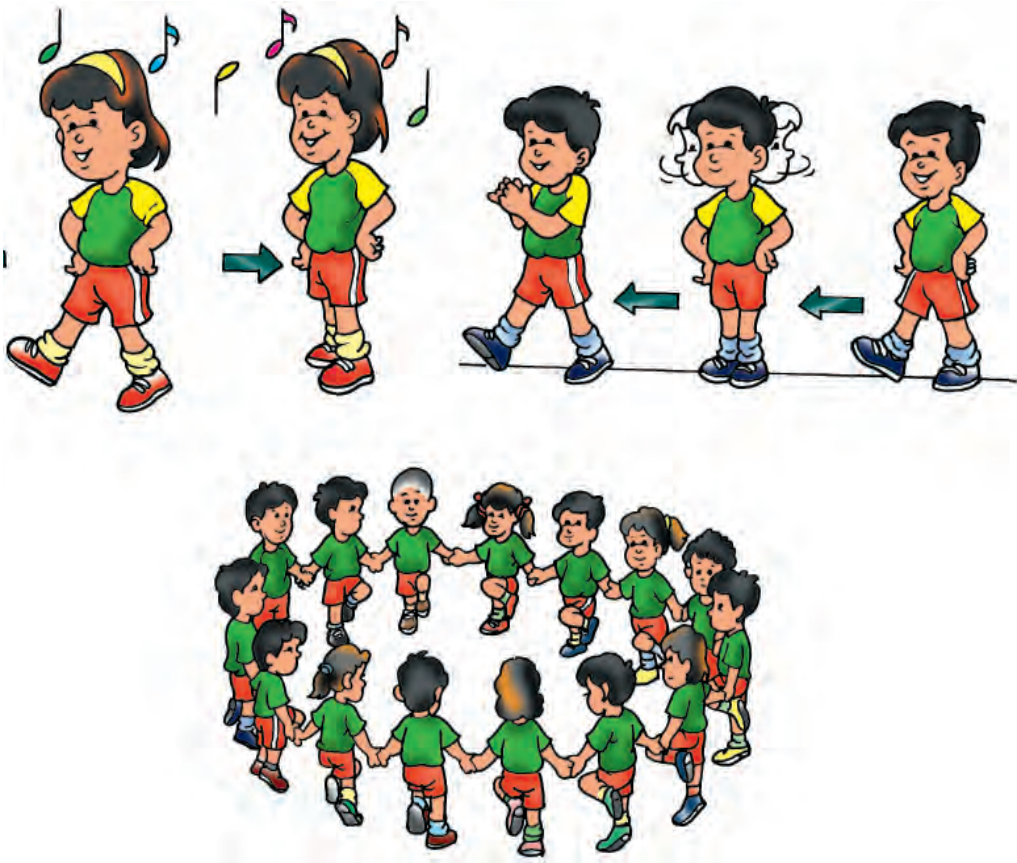
- saat mendarat
  tangan untuk . . . .
  - ● keseimbangan
  - ■ melambai

- saat melompat
  mendarat dengan . . . .
  - ● satu kaki
  - ■ dua kaki

- saat berguling
  tengkuk sebagai . . . .
  - ● tumpuan
  - ■ keseimbangan

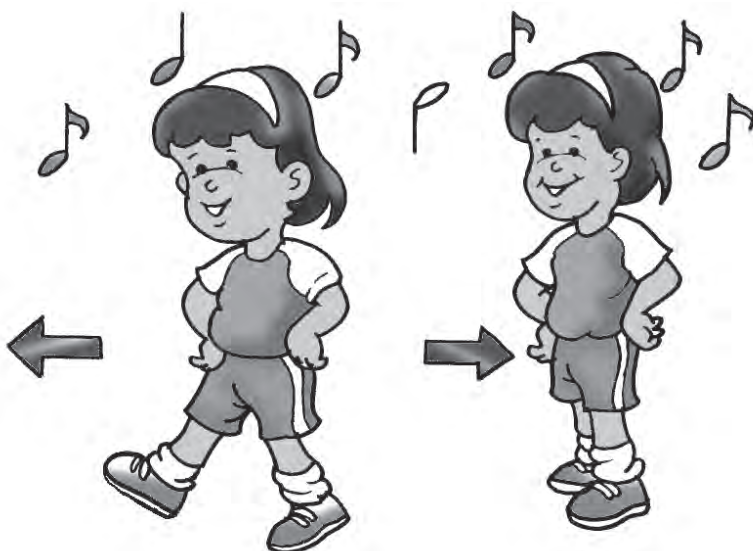
- posisi kaki
  setelah berguling . . . .
  - ● lurus
  - ■ ditekuk

praktikkan gerakan berikut

bab 8

keterampilan dasar ritmik

kata kunci

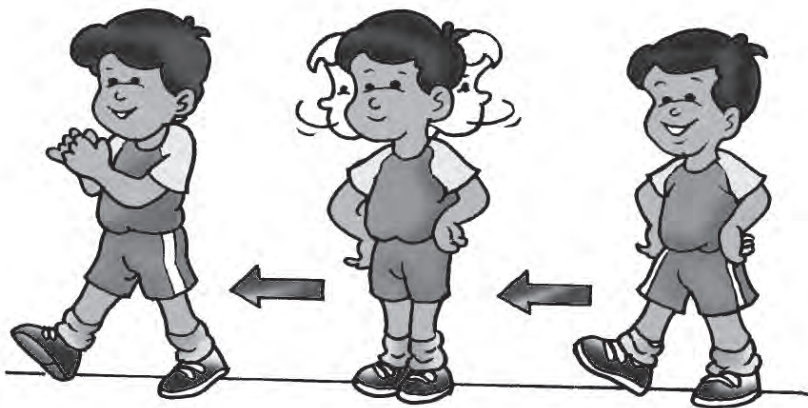
gerak ritmik, berpasangan, beregu

▾ gerak ritmik berpasangan

sikap awal berdiri
pandangan lurus ke depan
kedua tangan di pinggang
kaki melangkah ke depan
melangkah dua kali
kaki melangkah ke samping

petunjuk guru:

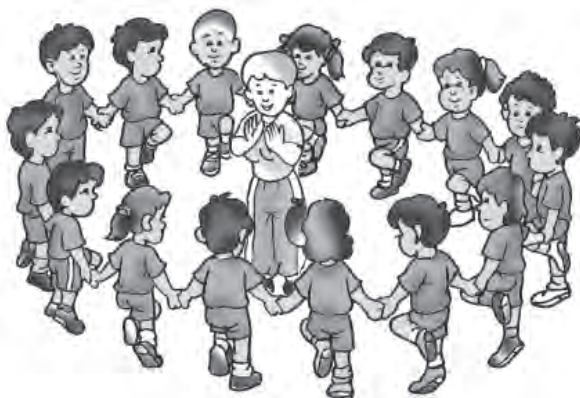
- gerakan berpasangan dilakukan sambil bernyanyi
- nyanyian menyesuaikan daerah masing masing
- sesuaikan antara gerak dengan lagu

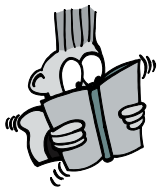
gerak jalan dan geleng

ayo berjalan
berjalan dengan bergeleng
kedua tangan di pinggang
melangkah dua kali
setelah melangkah bergeleng
melangkah dua kali
bertepuk tangan
ulangi bersama sama

petunjuk guru:

- gerakan bersama melatih kekompakan
- cobalah berlatih di rumah dengan temanmu
- nyanyikan lagu satu ***satu aku sayang ibu***
- sesuaikan lagu dengan gerakan

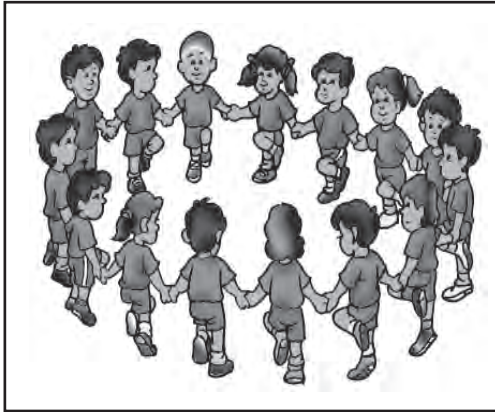
▾ gerak ritmik beregu

bermain sambil bernyanyi
ayo membuat lingkaran
tangan saling bergandengan
angkat kaki kiri
kaki kanan berjingkat
kembali posisi semua
bergantian kaki
kaki kanan diangkat
kaki kiri berjingkat

petunjuk guru:

- guru memberi aba aba di tengah lingkaran
- berjingkat jingkat sambil bernyanyi
- dapat dibuat variasi tumpuan agak rendah kemudian berdiri lagi

beri tanda ■ di depan jawabanmu

apakah aku bisa . . . .

- berjalan sambil bernyanyi

- bermain bersama

praktikkan gerakan di atas

bab 9

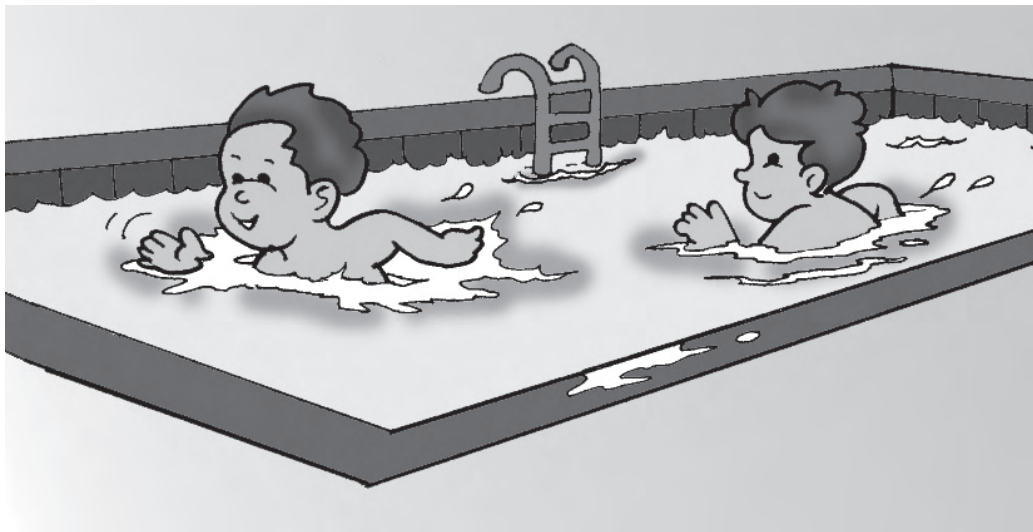
gerak dasar renang

kata kunci

gerak lengan dan tungkai, keseimbangan tubuh, penyelamatan diri, mengapung, menenggelamkan diri, bernapas

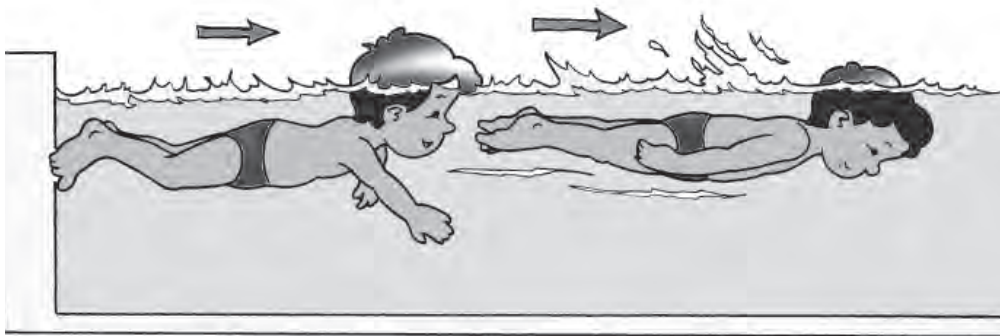
▾ latihan gerakan lengan

jalan cepat di air

ayo bermain di air
lari cepat di kolam
tangan diayun ke depan
tangan membantu berlari

petunjuk guru:

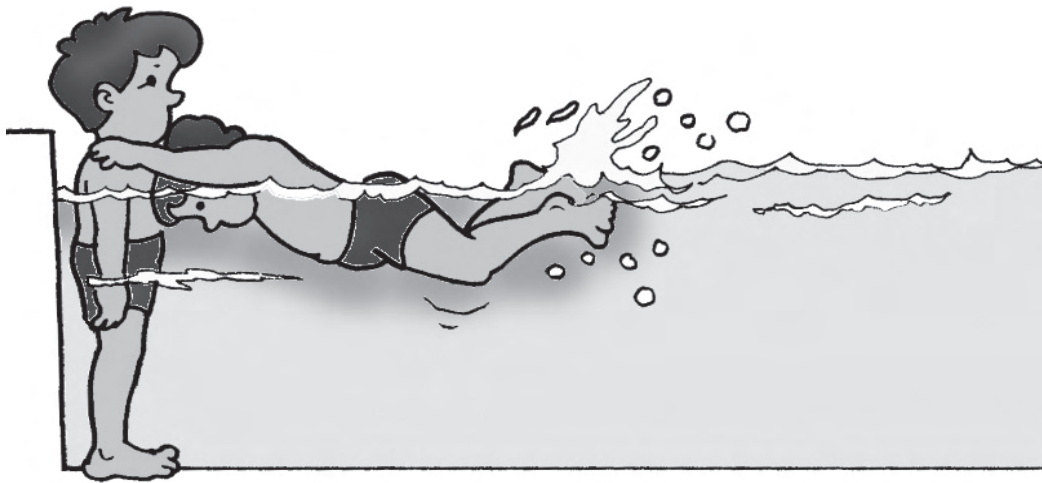
- anak diajak ke kolam renang
- kolam yang dangkal kira kira setinggi dada anak
- anak disuruh lomba di air
- lari dengan mengayun tangan ke air
  untuk mempercepat lari

gerakan meluncur

ayo berlatih meluncur
aku berani meluncur
meluncur dari dinding
kaki dihentakkan di dinding
kedua tangan mengayun
posisi kepala lurus
lurus dengan badan

petunjuk guru:

- meluncur merupakan dasar renang
- meluncur dimulai dari tepi kolam
- tubuh condong ke depan
- kedua kaki menghentak dinding kolam supaya dapat meluncur
- usahakan muka menyelam diikuti tangan mengayun

▾ latihan gerakan tungkai

berlatih menggunakan kaki
tangan berpegangan teman
teman berdiri tegak
aku menggerakkan kaki
kaki memukul air
badan bisa mengapung

petunjuk guru:

- guru memberikan arahan kepada siswa
- siswa berpasangan untuk saling membantu
- bergantian dengan teman dalam berlatih mengapung
- berlatihlah sambil mengambil napas
- dalam mengambil napas kepala diangkat sampai permukaan air

▼ keseimbangan tubuh dan keselamatan diri

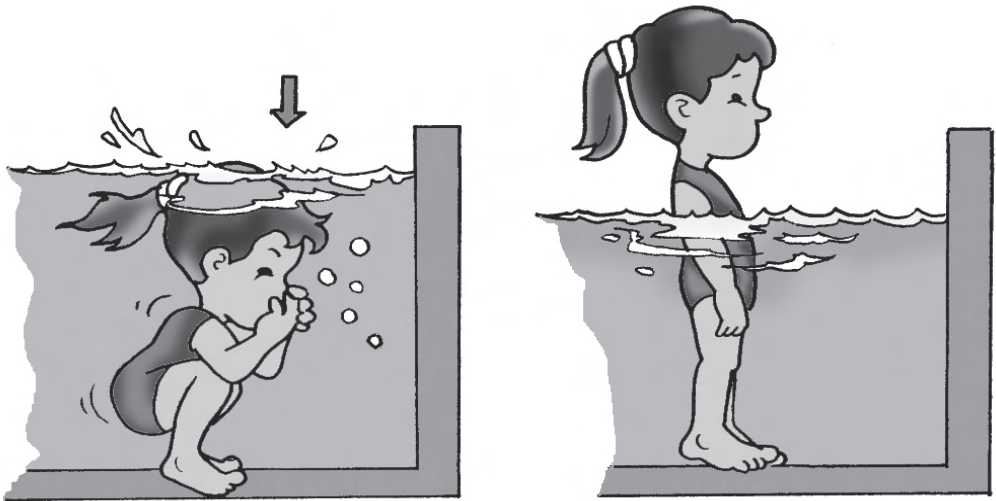
renang sangat menyenangkan
renang di tempat dangkal
mencoba menggantungkan kaki
temanku memakai pelampung
pelampung berupa ban
pelampung untuk pengaman
agar tidak tenggelam

▼ gerak dasar renang

mengapung

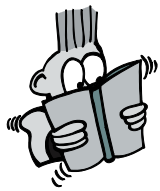
ayo berlatih mengapung
mengapung dengan ban
kaki diangkat
tumpuan pada tangan
tangan memegang ban

menenggelamkan diri dan bernapas

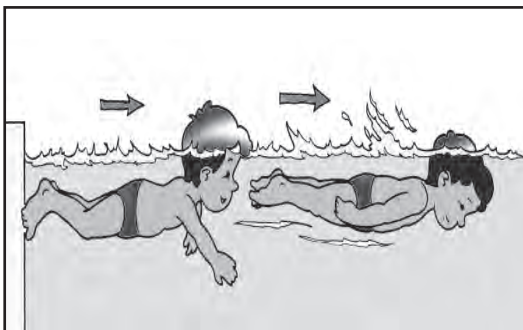
aku menenggelamkan diri di air
posisi berdiri kemudian jongkok
masuk ke dalam air
berdiri lagi
di dalam air menahan napas

petunjuk guru:

- dalam latihan renang selalu diawasi
- diharapkan guru ikut ke dalam kolam
- menjaga sesuatu yang tidak diinginkan
- anak tidak boleh masuk ke kolam yang lebih dalam

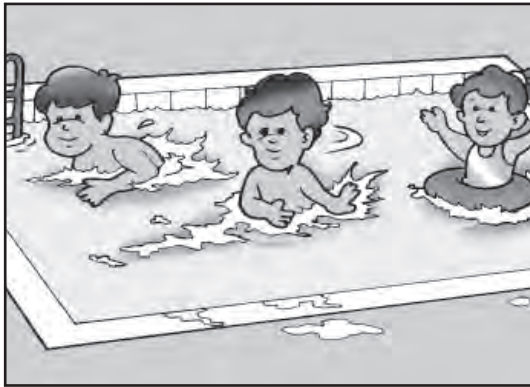
RANGKUMAN

- berlatih bermain di air
- berlatih meluncur
- berlatih gerak tungkai
- berlatih mengapung dengan pelampung
- berlatih mengapung dengan pelampung dan menggerakkan kaki
- berlatih bernapas di kolam

evaluasi 9

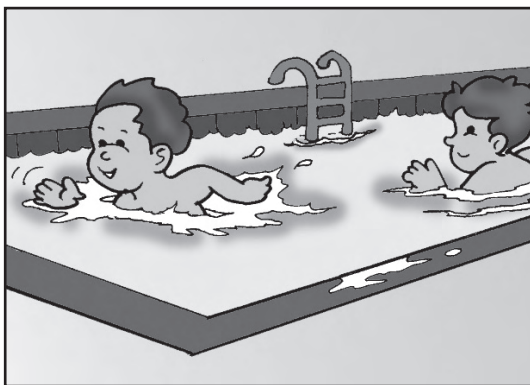
beri tanda ■ di depan jawabanmu

- apakah aku sudah bisa meluncur

☐ bisa

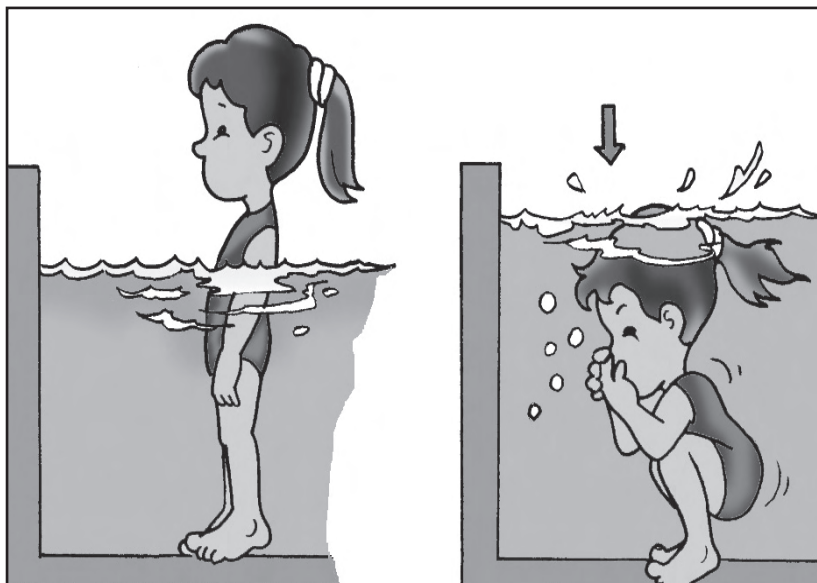
☐ belum

- apakah aku
  bisa berlari cepat
  di air

☐ bisa

☐ belum

- apakah sudah bisa
  menggerakkan tangan

☐ bisa

☐ belum

praktikkan gerakan berikut

bab 10

kegiatan jasmani di lingkungan sekolah

kata kunci

kegiatan sekolah, rambu rambu, pakaian sekolah

▼ kegiatan di lingkungan sekolah

membersihkan sekolah

ayo membersihkan sekolah
aku menyapu halaman
temanku mengambil sampah
beramai ramai membersihkan

kelas juga dibersihkan
meja kursi dan lantai
lantai disapu
meja dilap
semua kelihatan bersih
setelah selesai
cucilah tangan
gunakan sabun

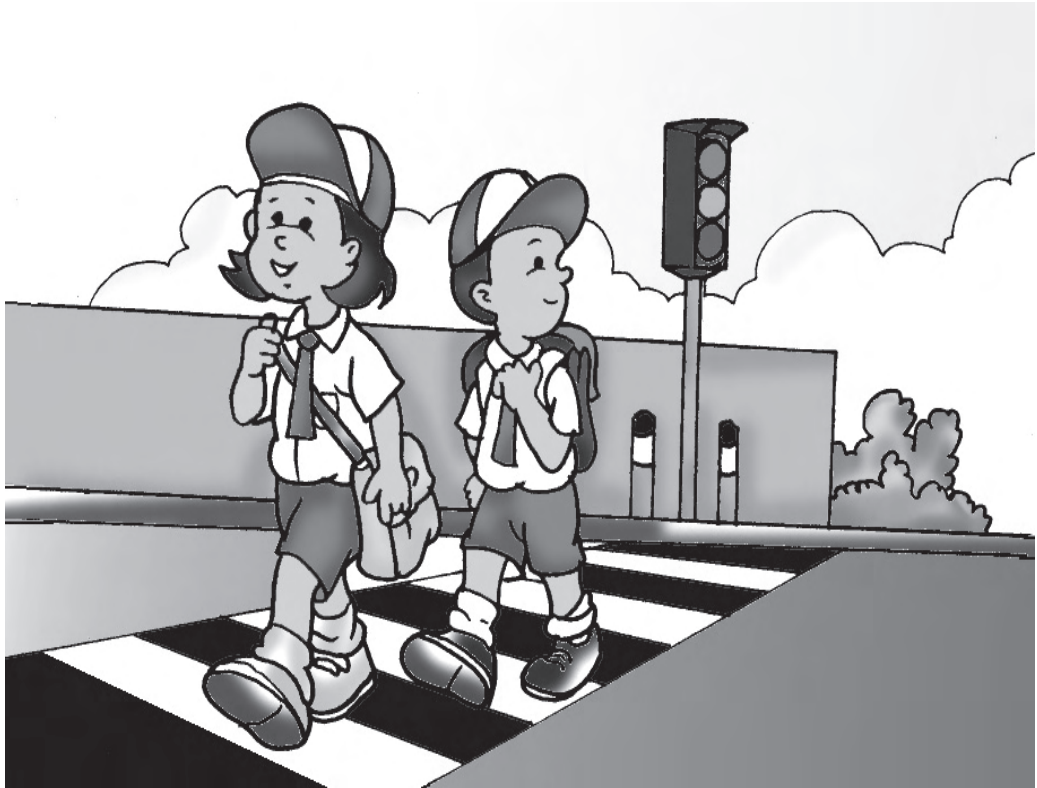
indah sekali sekolahku
kelihatan bersih
bersih itu sehat

bebas dari kuman
kuman membuat sakit
kita merasa bangga
mempunyai sekolah bersih

▼ rambu rambu di jalan

sekolahku agak jauh
berangkat jalan kaki
aku berjalan bersama sama

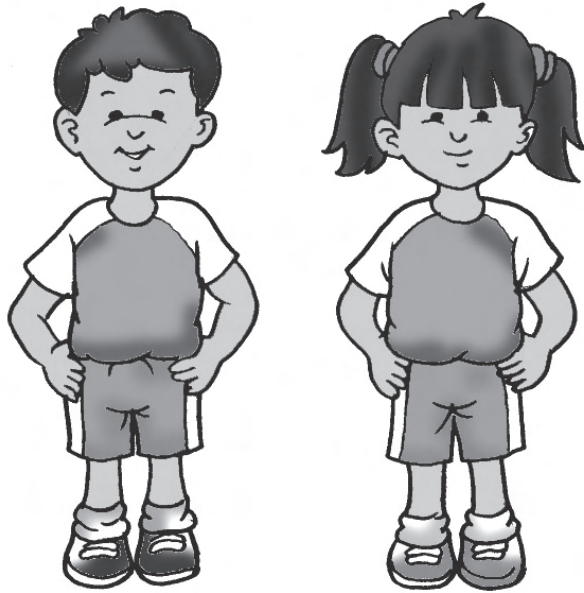
berjalan selalu di kiri
di jalan banyak kendaraan
aku selalu waspada

di jalan ada rambu rambu
rumahku di sebelah jalan
aku lewat penyeberangan
yang disebut *zebra cross*

petunjuk guru:

- saat melewati *zebra cross* harus waspada
- perhatikan kanan kiri
- berjalan bila sudah aman

▾ berpakaian sekolah

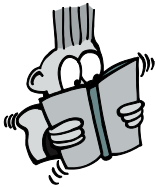
aku berangkat sekolah
berpakaian bersih dan rapi
aku memakai sendiri
aku memakai seragam
seragamku merah putih

hari sabtu berolahraga
aku memakai kaos
kaos olahraga

aku juga memakai sepatu
sepatuku lentur
sehingga enak dipakai

petunjuk guru:

- dalam berpakaian yang penting bersih
- gunakan sepatu sesuai kegunaannya
- usahakan sepatu olahraga berbeda dengan untuk bepergian

RANGKUMAN

- menjaga kebersihan lingkungan sekolah
- berlatih membersihkan meja dan kursi
- sekolah yang bersih dan indah akan sehat
- berangkat sekolah jalan kaki harus waspada
- menyeberang harus lewat *zebra cross*
- berpakaian harus selalu bersih
- berolahraga harus memakai kaos dan sepatu olahraga

evaluasi 10

jawablah pertanyaan ini

- berjalan kaki
  sebaiknya di sebelah . . . .
  - ● kiri
  - ■ kanan
  - ◆ tengah

- meja kotor seharusnya . . . .
  - ● diduduki
  - ■ dibersihkan
  - ◆ diinjak
- berpakaian sebaiknya . . . .
  - ● baru
  - ■ bersih
  - ◆ sobek

praktikkan kegiatan berikut

bab 11

budaya hidup sehat

kata kunci

kebersihan tangan dan kaki, cara makan sehat

▼ kebersihan tangan dan kaki

kebersihan tangan

kebersihan selalu dijaga
selesai bekerja dibersihkan
membersihkan dari kotoran
kotoran sumber penyakit

membersihkan memakai sabun
tangan juga dibersihkan
setiap selesai makan
dibersihkan dengan sabun
jari dan kuku dibersihkan

kebersihan kaki

kaki harus bersih
setiap hari aku bersihkan
jari dan kukunya
membersihkan memakai sabun

petunjuk guru:

- anak disuruh membiasakan cuci tangan dan kaki
- baik setelah belajar maupun dari manapun
- setiap mau makan cuci tangan
  usahakan memakai sabun

▾ cara makan sehat

makan di meja makan
cuci tangan sebelum makan
makan secara teratur
tiga kali sehari
supaya tubuh sehat

makan makanan bergizi
bergizi tidak perlu mahal

jangan lupa minum
minum sangat berguna
berguna untuk tubuh
kekurangan cairan
mengakibatkan sakit

evaluasi 11

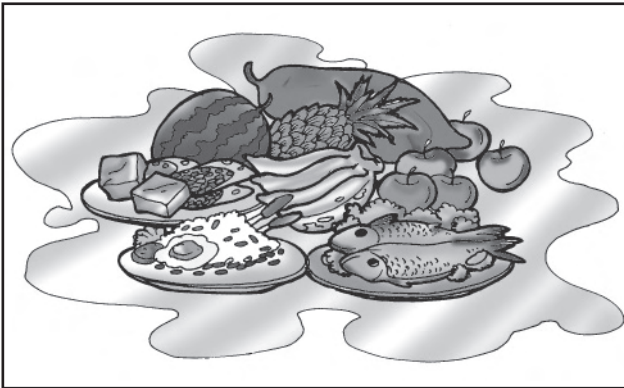
beri tanda ■ di depan jawabanmu

apakah aku selalu . . . .

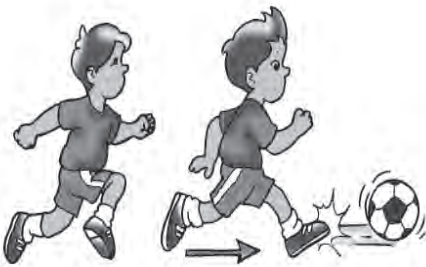
cuci tangan

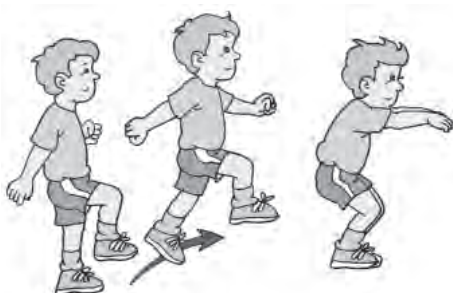
cuci kaki

ya

tidak

makan makanan
bergizi

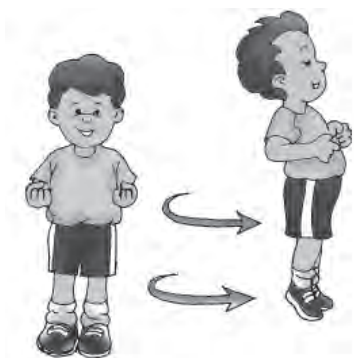
praktikkan kegiatan berikut di rumah

beri tanda ■ di depan jawabanmu
apakah aku sudah bisa . . . .

berlari menendang bola

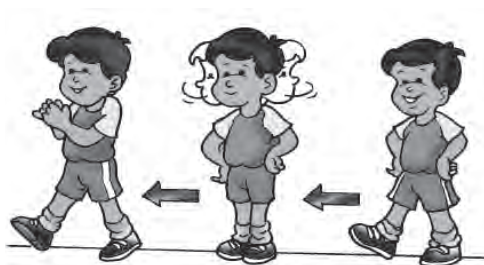
☐ bisa
☐ tidak

meloncat ke atas

☐ bisa
☐ tidak

menyisir rambut

☐ bisa
☐ tidak

melompat dan berputar

☐ bisa

☐ tidak

gerak jalan dan geleng

☐ bisa

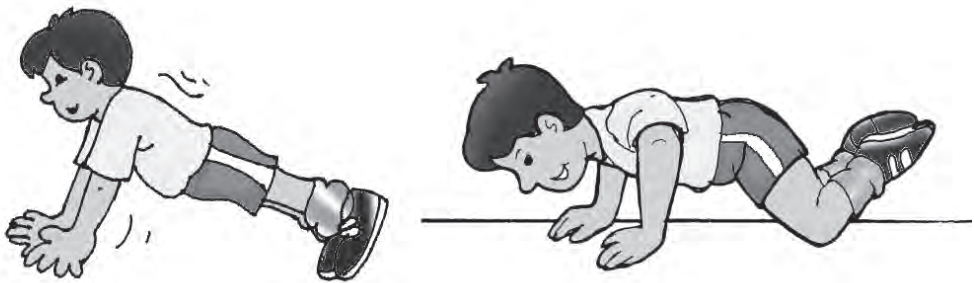
☐ tidak

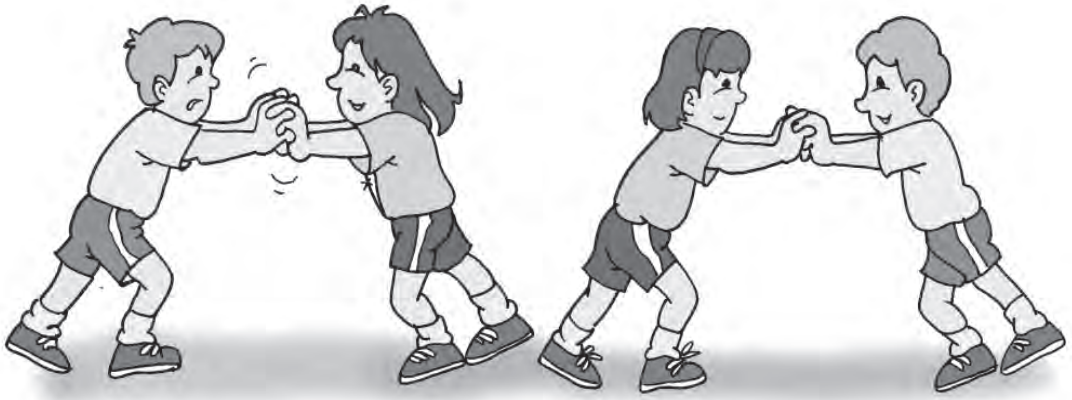
mencuci tangan sebelum makan

☐ bisa

☐ tidak

lakukan gerakan gerakan ini

lari berbelok belok

push up

mengapung

saling mendorong

membersihkan sekolah

daftar pustaka

David Haller. 2007. *Belajar Berenang*. Bandung. Pionir Jaya.

Djoko Pekik Irianto. 2004. *Pedoman Praktis Berolahrga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta. Andi Offset.

Herdiana, O. Kosasih, Hilman Jaya. 2004 *Pendidikan Jasmani Kelas 1-6*. Jakarta. PT Intimedia Cipta Nusantara.

Iwan Gayo. 2001. *Buku Pintar Seri Senior.* Jakarta. Pustaka Warga Negara.

M. Muhyi Faruq. 2007. *100 Permainan Kecerdasan Kinestetik.* Jakarta. Grasindo.

Muhajir. 2003. *Teori dan Praktik Pendidikan Jasmani Untuk Kelas 1-3 SMP*. Jakarta. Yudhistira.

Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Depdiknas. 1994. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kedua. Jakarta. Balai Pustaka.*

Surayan, E, dan Adam Suherman. 2001. Pembelajaran Renang di Sekolah Dasar. Jakarta. Ditjen Olahraga Depdiknas.

Tim Abdi Guru. 2007. *Penjas Orkes untuk SD Kelas I-VI.* Jakarta. Penerbit Erlangga.

Sumber gambar:

1. Dokumen penerbit (semua gambar tangan)
2. Clip art (khusus dalam “petunjuk guru”/halaman 2-5, 7-11, 14, 17, 18, 20, 24, 26, 27, 29, 34-37, 39, 40, 49-53, 61, 62, 66, 68, 69, 71, 78-81, 86-88, 94, 95, 96, 100-102, 105, 114, 116, 121
3. Clip art (khusus dalam “rangkuman”/halaman 30, 43, 54, 63, 73, 83, 89, 97, 106, 117, 124
4. Clip art (khusus dalam “evaluasi”/halaman 31, 44, 54, 63, 73, 84, 89, 97, 106, 117, 124
5. Clip art (hal 6 dan 127)

glosarium

berbanjar : berderet-deret; berjajar-jajar

bergizi : mengandung gizi yang diperlukan bagi pertumbuhan tubuh

berguling : bergulung/berputar ke depan atau belakang (pada senam) bertumpu pada pundak

berjalan : melangkahkan kaki bergerak maju

berjingkat : berdiri atau berjalan dengan ujung jari yang berjejak

busuk : berbau tidak sedap

geleng : menggerakkan kepala ke kanan/kiri

harum : bau wangi/sedap

keseimbangan: keadaan berimbang, sama kuat

kuman : binatang yang amat kecil yang menyebabkan penyakit kudis

melompat : bergerak dengan mengangkat kaki ke depan (ke bawah, ke atas) dan dengan cepat menurunkannya

meluncur : bergerak dengan cepat

membungkuk : menunduk dengan mengelukkan punggung

membusung : menjadi busung (gembung besar)
mendekap : mendekat; melekat
menekuk : melipat/membengkokkan barang yang agak kaku
menendang : menyepak; mendepak (dengan kaki)
mengapung : mengambang di permukaan air
mengayun : menggerakkan supaya berayun
menggantung : mengaitkan pada sesuatu yang tinggi sehingga tidak menjejak tanah; membuat jadi tergantung
menggiring : membawa lari bola dengan kaki
menirukan : mencontoh apa yang diperbuat orang lain
merangkak : bergerak dengan bertumpu pada tangan dan lutut
rintangan : gangguan; hambatan; apa-apa yang merintangi
ritmik : berirama
tumpuan : tempat bertumpu; sesuatu untuk menumpukan kaki, dan sebagainya; batu loncatan

(Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kedua)

indeks

berguling 53, 54, 88, 90
berputar 16, 17, 86
bola 11, 22, 24-29, 81, 82
gerak ritmik 58, 62, 94, 96
jalan 2, 3, 5, 40, 80, 95, 100, 113, 114
kebersihan 66, 67, 69, 70, 71, 120, 121
keseimbangan 14, 17, 27, 38, 39, 40, 44, 52, 87, 90, 103
lari 10, 11, 100
latihan 34, 38, 39, 50, 78, 82, 84, 86, 88, 100, 102, 105
lengan 34, 35, 100
lompat 12, 19, 49, 55, 86, 87
makanan 72, 123, 125
melempar 22-24
melompat 12-14, 48-50, 86-90
memutar 15-17, 86
menangkap 22-24, 62
menekuk 20, 88
menendang 25-27
mengapung 102-104
mengayun 5, 18, 19, 100, 101
menggiring 25, 28, 29
otot 20, 34-37, 44, 78, 80
sekolah 2, 110, 112, 115

lampiran

MAKANAN & GIZI

Supaya tetap sehat dan bersemangat maka setiap harinya tubuh memerlukan berbagai makanan bergizi. Kita harus mengkonsumsi salah satu jenis makanan dari kelompok-kelompok di bawah ini.

- ***Protein*** merupakan makanan pembentuk jaringan tubuh yang diperlukan untuk pertumbuhan dan pembentukan jaringan otot, otak dan bagian-bagian tubuh lainnya.
  Makanan yang kaya akan protein:
  Daging, susu, ayam, keju, telur, kacang, ikan, kedelai, makanan laut, sayuran berwarna hijau gelap, biji-bijian seperti gandum dan padi-padian.
  Zat putih telur: makanan pembentuk jaringan tubuh/protein.

- ***Karbohidrat*** seperti tepung dan gula merupakan makanan pemberi tenaga. Makanan ini pemberi tenaga.
  Makanan yang kaya akan tepung:
  Jagung (gandum, beras, sorghum), makaroni, kentang, ketela, talas, gula, madu, manis, tebu, pisang, dan susu.
  Gula dan tepung: makanan pemberi energi karbohidrat

- ***Lemak*** merupakan bentuk konsentrat dari energi yang disimpan. Tubuh kita akan mengubah lemak menjadi gula jika diperlukan.

  Makanan yang kaya akan lemak:

  Minyak goreng, minyak selada, daging babi, lemak sapi, minyak ayam, mentega, kacang tanah, susu, kacang wijen, kedelai, advokat, dan kelapa.

  Lemak dan minyak: makanan cadangan penyimpan tenaga.

- ***Vitamin*** merupakan makanan pelindung. Vitamin membantu tubuh agar dapat bekerja dengan sempurna. ***Mineral*** diperlukan untuk membentuk gigi-geligi, tulang-belulang dan darah.

  Makanan yang kaya akan vitamin dan mineral:

  Hati, daging, ayam, telur, ikan, keju, susu, sayur-sayuran, buah-buahan, dan ganggang laut.

  Vitamin & mineral: makanan pelindung dan pemelihara kesehatan

(Sumber: Buku Pintar Seri Senior, 2001)

DAYA TAHAN OTOT

Untuk mengetahui daya tahan otot dapat diukur dengan menghitung kemampuan otot melakukan kerja berulang-ulang hingga lelah (tidak mampu lagi melakukan gerakan dengan benar).

Tes daya tahan otot yang dapat dilakukan antara lain: tes push-up, untuk putra menggunakan push-up dengan tungkai lurus, untuk putri push-up menekuk lutut.

Tes push-up putra	Tes push-up putri

Cara melakukan tes:

1. Ambil posisi tiarap, kedua lengan lurus ke bawah dan tapak tangan menempel pada lantai, kedua kaki lurus ke belakang dan ujung-ujung jari kaki menempel pada lantai (bagi putra), sedangkan untuk putri tekuk lutut dan menumpu pada kedua lutut.

2. Turunkan badan dengan menekuk siku hingga menempel pada lantai.
3. Angkat badan kembali dengan meluruskan siku.
4. Kerjakan secara berulang-ulang dengan irama gerak ajeg sebanyak mungkin hingga tidak kuat melakukannya lagi dengan gerakan yang benar.
5. Hitung berapa kali gerakan yang dapat dilakukan dengan benar. Untuk mengetahui tingkat daya tahan otot dapat dikonsultasikan dengan tabel berikut.

Catatan:

Pada saat menurnkan dan mengangkat badan, punggung dan leher selalu dalam satu garis lurus.

PRIA (Usia Th.				STATUS	WANITA (Usia Th.)			
20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 +		20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 +
> 55	>45	> 40	>35	Istimewa	> 49	> 40	> 35	> 30
45 - 54	35 - 44	30 - 39	25 - 34	Baik	34 - 48	25 - 39	20 - 34	15 - 29
35 - 44	25 - 34	20 - 29	15 - 24	Sedang	17 - 33	12 - 24	8 - 19	6 - 14
20 - 34	15 - 24	12 - 19	7 - 14	Cukup	6 - 16	4 - 11	3 - 7	2 - 5
0 - 19	0 - 14	0 - 11	0 - 7	Kurang	0 - 5	0 - 3	0 - 2	0 - 1

Contoh: Amir berumur 26 tahun, mampu melakukan tes push-up dengan benar sebanyak 39 kali, maka daya tahan otot Amir pada tingkat sedang.

(Sumber: *Pedoman Praktis Berolahrga untuk Kebugaran dan Kesehatan*, hal 106-108)

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-031-3 (jil. 2j)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009**.

*Harga Eceran Tertinggi(HET) *Rp10.556,00*